УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТА

«Культура движения, питания, тела и здоровья в современном обществе»

Международная
научно-методическая
конференция

3-4 апреля 2025 года

Гродно
ГрГМУ
2025

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЯ, ПИТАНИЯ, ТЕЛА И ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Сборник материалов
международной научно-методической конференции

3-4 апреля 2025 года

Гродно
ГрГМУ
2025

УДК 796.012.1(06)
ББК 75.0я43
К 90

Рекомендовано Редакционно-издательским советом ГрГМУ
(протокол № 5 от 02.04.2025).

Редакционная коллегия: зав. каф. физического воспитания и спорта,
доц. П. В. Снежицкий (отв. редактор);
доц. каф. физического воспитания и спорта В. В. Григоревич;
ст. преп. каф. физического воспитания и спорта Н. А. Кандаракова.

Рецензенты: зав. каф. теории физической культуры и спортивной медицины
учреждения образования «Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы», канд. пед. наук, доц. Л. Г. Харазян;
доц. каф. медицинской реабилитации учреждения образования
«Гродненский государственный медицинский университет»,
канд. мед. наук, доц. В. В. Бут-Гусаим.

К 90 **Культура** движения, питания, тела и здоровья в современном обществе : сборник материалов международной научно-методической конференции, 3-4 апреля 2025 г. [Электронный ресурс] / редкол.: П. В. Снежицкий (отв. ред.), В. В. Григоревич, Н. А. Кандаракова. – Электрон. текстовые дан. и прогр. (объем 8,7 Мб). – Гродно : ГрГМУ, 2025. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
ISBN 978-985-595-985-5.

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследований в разных областях физической культуры личности как основы здорового образа жизни, а также психолого-педагогические и социальные аспекты формирования двигательной, пищевой, телесной и валеологической культуры в современном обществе. Издание будет полезно студентам, магистрантам, аспирантам, молодым ученым и педагогическим работникам в области физической культуры и спорта, педагогики и здравоохранения.

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(06)
ББК 75.0я43

ISBN 978-985-595-985-5

© ГрГМУ, 2025

Раздел I

ГОМЕОСТАЗ ЧЕЛОВЕКА КАК ПРОЯВЛЕНИЕ БИОСОЦИАЛЬНОГО БАЛАНСА В ДВИГАТЕЛЬНОМ И ГАСТРОНОМИЧЕСКОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ

SOCIAL ASPECT OF HEALTH SUPPORT IN CHILDREN WITH DIABETES MELLITUS TYPE 1

Dassanayake D.H.R., Pitadeniya Gamage C.L., Fuward F.M.

Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Russu M., Sinitsa L.*

Abstract. Diabetes Mellitus type 1 is a chronic disease that needs significant awareness. If left untreated, it may lead to decompensation requiring hospitalisation resulting in considerable social and economic losses. To establish the social value of comorbidities in children and adolescents with Diabetes Mellitus type 1, and to assess the reasons and the urgency of treatment in these patients. This is a retrospective study of 147 patients aged 1-18 years with type 1 Diabetes Mellitus, who were treated at the Grodno Regional Children's Clinical Hospital in 2023. The study findings emphasise the need for intensive observation, medical care, and awareness in the adolescent age group (12-18) given that the highest number of hospital admissions was seen in this group, in the stage of decompensation.

Key words: Diabetes Mellitus Type 1, Children Social life

Introduction. Type 1 diabetic mellitus, also known as juvenile diabetes or insulin-dependent diabetes, is one of the most common endocrine metabolic disorders of childhood and adolescence, requiring lifelong exogenous insulin therapy [1]. The exact aetiology remains yet to be understood, but the underlying pathology involves autoimmune destruction of beta cells of the pancreas. Currently, genetic susceptibility and exposure to viral infections are postulated to be factors triggering the destruction of islet cells, resulting in insulin deficiency and subsequent hyperglycaemia [1]. The prevalence of Type 1 DM is more commonly seen in children but can affect any age group. Epidemiological studies indicate that the peak incidence rates are seen in the (4-6 years) group and pubertal group (10-14 years) [2]. Furthermore, an increased incidence rate of TD1M is seen in Europe (Finland and Northern Europe) when compared to Asia [3]. In the Republic of Belarus, there is a steady increase in the prevalence of type 1 diabetes

from 185.30 to 847.6 per 100,000 population as seen from an assessment of T1DM dynamics from 1993 to 2023, as per official statistics from the Ministry of Health [4].

Methods. This study was conducted as a retrospective hospital record-based study at the Grodno Regional Children's Clinical Hospital during the year 2023. The data of 147 children and adolescents aged 1-18 years with Diabetes Mellitus Type 1 were obtained from the hospital database. Percentages were calculated using Microsoft Excel.

Results. The highest number of admissions of children already diagnosed with Diabetes Mellitus 1 belong to the age group 12-18 years (52.38 %), followed by 7-11 years (31.97 %), 4-6 years (10.20%), and 1-3 years (5.44 %). The median age admitted was 12 years.

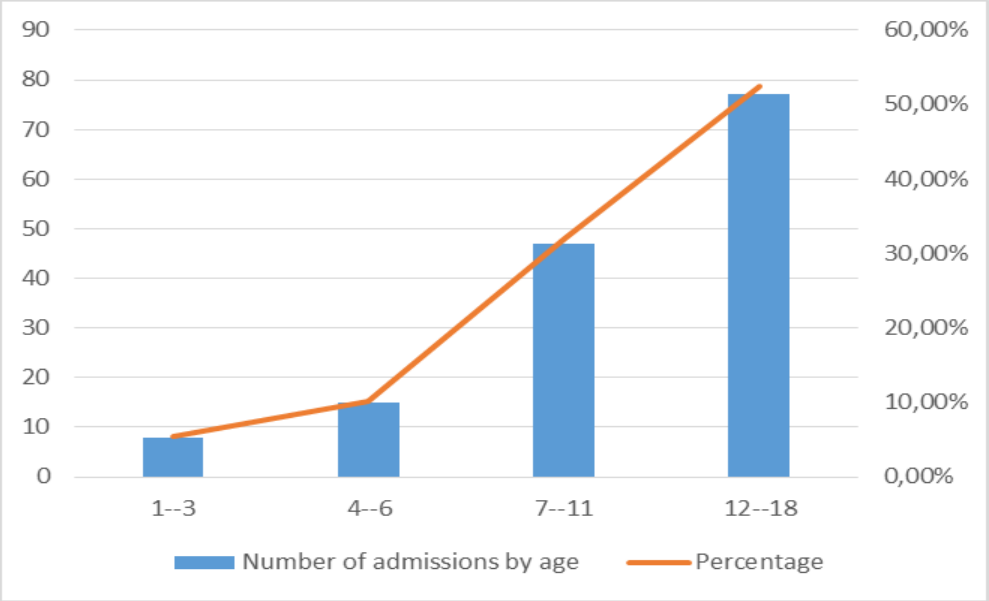


Figure 1 – Age of hospitalized patients (Number & Percentage)

From the total patient population considered, 71.23 % were admitted in the decompensated stage, 19.86 % in the sub compensated stage, and 8.90 % in the compensated stage.

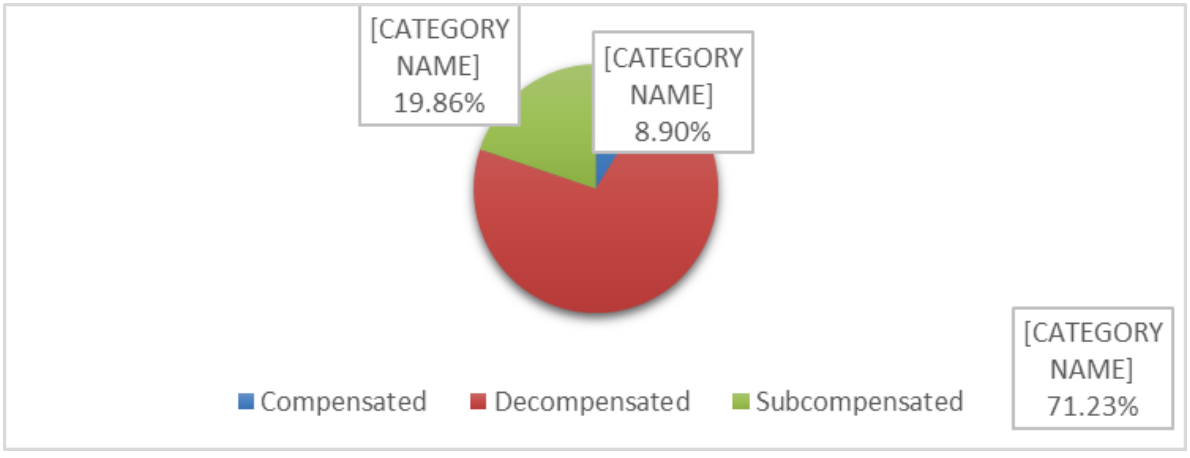


Figure 2 – Conditions of compensation

Further investigation of this data revealed that from the age groups toddlers (1-3 years), young children (4-6 years), old children (7-11 years) and adolescents (12-18 years), each category had the greatest number of patients in the decompensated stage from the three stages of compensation.

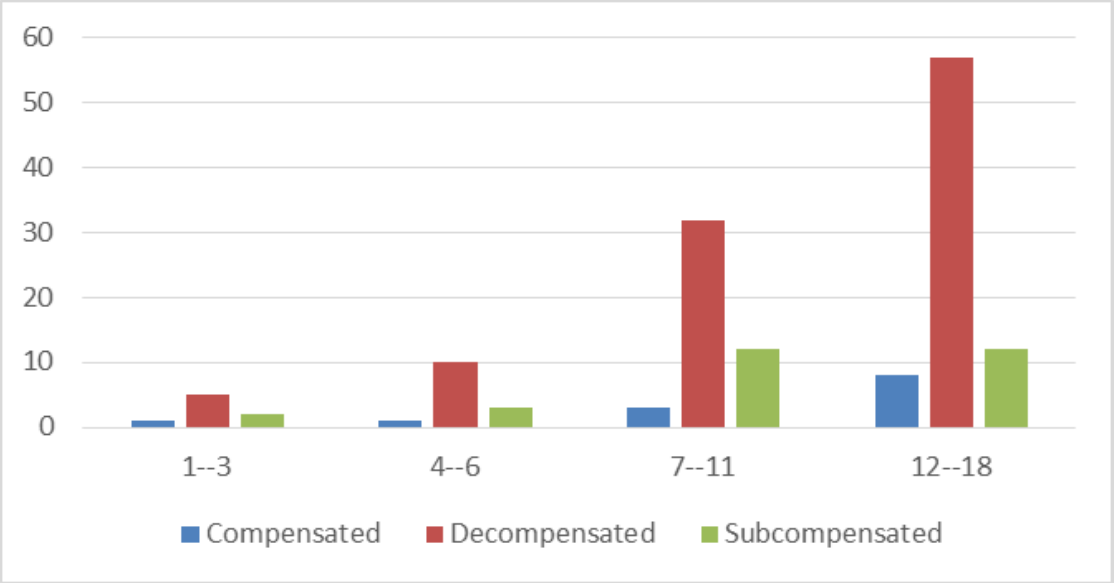


Figure 3 – Age features of conditions

The most and least frequently reported comorbidities were diseases affecting the respiratory system (41.98 %) and allergies (3.70 %) respectively. Other documented pathologies were gastrointestinal tract diseases (27.16%), diseases of the thyroid gland (17.28 %) and diseases of the upper and lower urinary tracts (9.88 %).

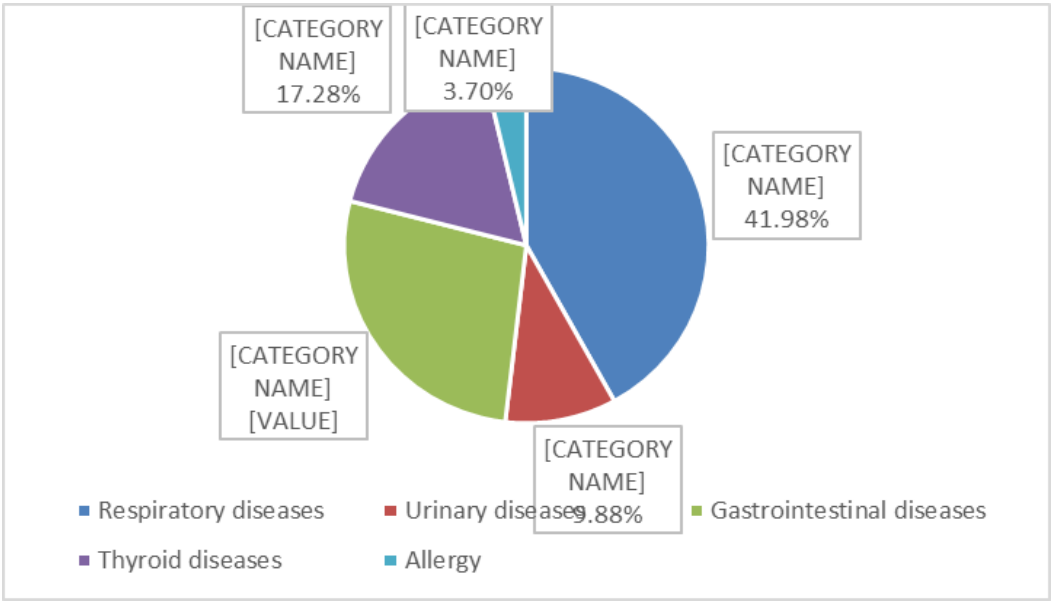


Figure 4 – Comorbidities of DM

Further review of the data indicated that the greatest number of admissions for the respiratory diseases was seen from the 12-18 years age group at 12 admissions, whereas the least number of admissions was from 1-3 years age group at 3.

In addition, 9 patients from the 4-6 years age category and 10 patients from the 7-11 years age category were also admitted with respiratory diseases.

The highest number of patients with urinary diseases was admitted from the 12-18 years age group, while the other categories each had one patient.

The majority of patients admitted with gastrointestinal diseases belonged to the 7-11 years age group while the least number of admissions was from the 4-6 years age group. 8 patients were admitted with thyroid pathologies from the 7-11 years age group and 6 were admitted from the 12-18 years age group. Only 3 adolescent patients were admitted with allergies.

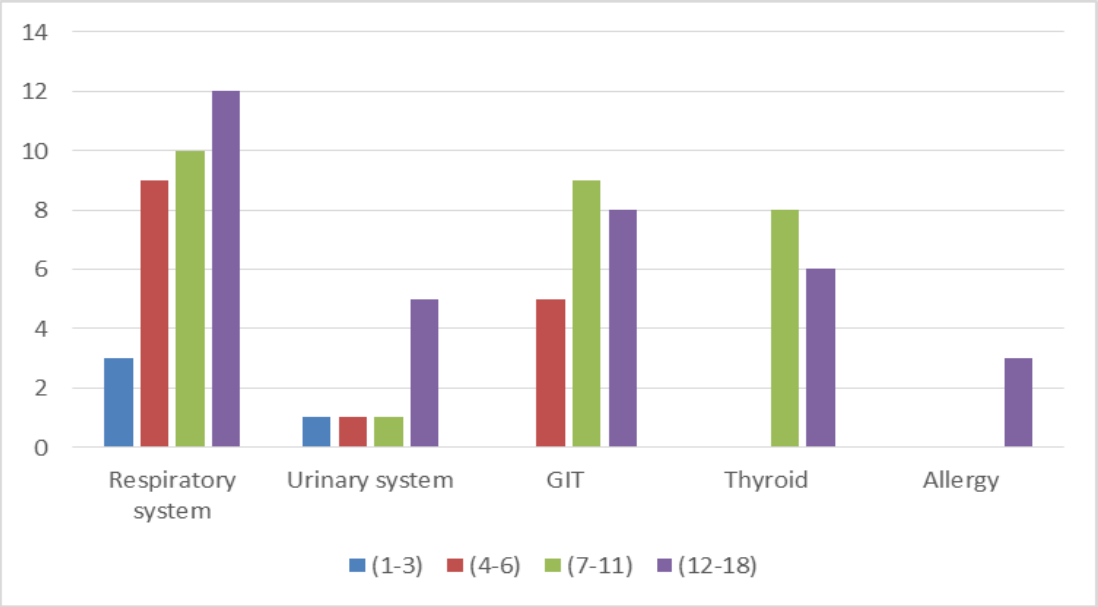


Figure 6 – Age features of Diabetes Mellitus Comorbidities

The majority of the patients were admitted as transfer patients from peripheral hospitals (63.95 %), and the least number of admissions were by self-referral (5.44 %). 18.37 % patients were brought in by ambulance, and 12.24 % were referred from the polyclinics.

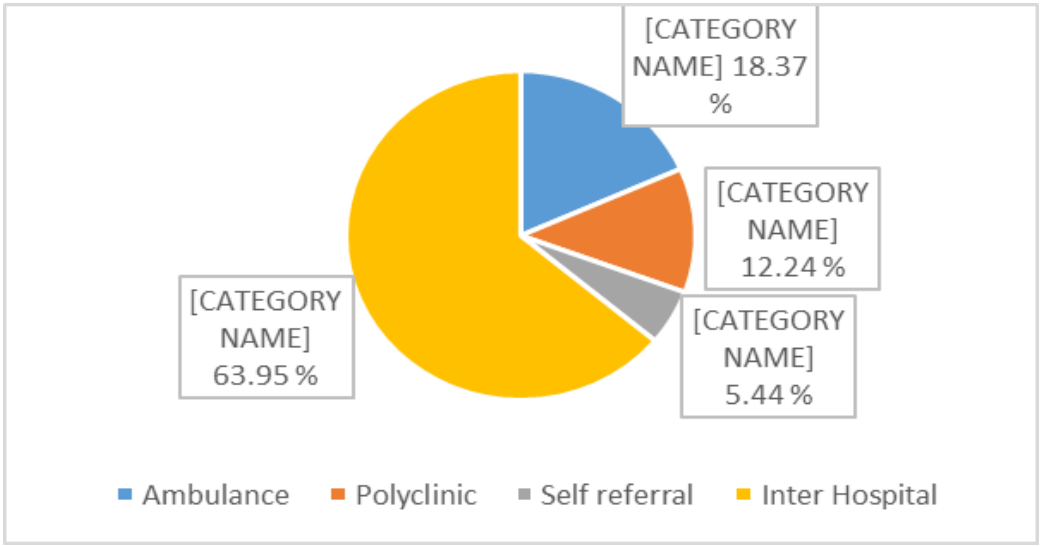


Figure 7 – Way of admission

Conclusion. As per our study conducted, the greatest number of hospitalisations was seen in the adolescent age group 12-18 years, from which the majority were in the decompensated stage at the time of admission. This indicates that this age group requires more intensive monitoring and medical care.

References:

1. Type 1 diabetes mellitus / A. Katsarou [et al.] // Nature Reviews Disease Primers. – 2017. – Vol. 3, № 1 – P. 1-17. doi: 10.1038/nrdp.2017.16.

2. Al-Fifi, S. The relation of age to the severity of Type I diabetes in children / S. Al-Fifi // J Family Community Med. – 2010. – Vol. 17, № 2 – P. 87. doi: 10.4103/1319-1683.71990.

3. Increasing Co-occurrence of Additional Autoimmune Disorders at Diabetes Type 1 Onset Among Children and Adolescents Diagnosed in Years 2010-2018 Single-Center Study / B. Głowińska-Olszewska [et al.] // Front Endocrinol (Lausanne). – 2020. – Vol. 11. – P. 549097. doi: 10.3389/FENDO.2020.00476/BIBTEX.

4. Salko, O. Assessment of the diabetes mellitus prevalence dynamics in the republic of Belarus / O. Salko, M. Shchaveleva, T. Mokhort // Endocrine Abstracts. – 2024. doi: 10.1530/endoabs.99. EP 804.

ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕГУЛЯЦИИ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО ГОМЕОСТАЗА

Акалаева Д.А., Фазлиддинова Ш.Ш., Мамиржонова Д.У.

Ташкентская медицинская академия
Научный руководитель – *Абилов П.М.*

NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY IN THE REGULATION OF METABOLIC HOMEOSTASIS

Akalaeva D.A., Fazliddinova Sh.Sh., Mamirjonova D.U.
Tashkent Medical Academy
Scientific supervisor – *Abilov P.M.*

Аннотация. Метаболический гомеостаз важен для поддержания здоровья, его нарушение приводит к ожирению и инсулинорезистентности.

Целью работы является анализ влияния питания и физической активности на обмен веществ. Использованы научные данные о регуляции метаболизма. Установлено, что сбалансированное питание и регулярные нагрузки улучшают липидный профиль и чувствительность к инсулину. Выявлена необходимость комплексного подхода для профилактики метаболических заболеваний.

Ключевые слова: метаболизм, гомеостаз, питание, физическая активность, инсулинорезистентность, обмен веществ, профилактика

Abstract. Metabolic homeostasis is important for maintaining health, its violation leads to obesity and insulin resistance. The aim of the work is to analyze the effect of nutrition and physical activity on metabolism. Scientific data

on the regulation of metabolism are used. It has been established that a balanced diet and regular exercise improve the lipid profile and insulin sensitivity. The need for an integrated approach to prevent metabolic diseases is revealed.

Keywords: metabolism, homeostasis, nutrition, physical activity, insulin resistance, metabolism, prevention

Введение. Метаболический гомеостаз – это динамическое равновесие обменных процессов, обеспечивающее стабильность внутренней среды организма. В основе этого механизма лежит слаженная работа эндокринной, нервной и пищеварительной систем, регулирующих энергетический баланс. Однако в современных условиях, характеризующихся гиподинамией и изменением структуры питания, наблюдается рост метаболических нарушений, включая ожирение, метаболический синдром и инсулинорезистентность.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на сегодняшний день около 39% взрослого населения мира страдают избыточной массой тела, а 13% имеют ожирение [1]. Малоподвижный образ жизни является одним из ключевых факторов, провоцирующих развитие этих состояний. Исследования подтверждают, что недостаток физической активности в сочетании с гиперкалорийной диетой значительно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2 типа [2, с. 144]. Одним из эффективных способов профилактики таких патологий является комплексное изменение образа жизни, включающее рациональное питание и адекватную физическую активность. Актуальность данной работы обусловлена необходимостью системного анализа взаимосвязи между питанием и физической активностью в поддержании метаболического баланса

Цель исследования. Основной целью исследования является изучение влияния различных аспектов образа жизни на метаболизм, выявление ключевых механизмов их взаимодействия и обоснование стратегий, направленных на поддержание физиологической нормы

Материалы и методы. Исследование основано на анализе рецензируемых научных публикаций за последние 5–7 лет из баз PubMed, Scopus, WebofScience, eLIBRARY и данных Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Использованы методы контент-анализа и сравнительного анализа, позволяющие оценить влияние питания и физической активности на метаболический гомеостаз. Рассмотрены механизмы гормональной регуляции, изменения липидного профиля и гликемического контроля.

***Основная* часть.** Обмен веществ контролируется сложной системой нейроэндокринных механизмов, основными регуляторами которой являются гормоны инсулин, глюкагон, лептин, грелин и кортизол. Инсулин, вырабатываемый β-клетками поджелудочной железы, способствует усвоению глюкозы тканями и формированию энергетических запасов в виде гликогена. Антагонистом инсулина является глюкагон, секретируемый α-клетками поджелудочной железы, который активирует процессы глюконеогенеза и липолиза, способствуя мобилизации энергетических ресурсов [3, с. 225].

Помимо регуляции уровня глюкозы, важную роль в контроле метаболических процессов играют гормоны, ответственные за аппетит и энергетический баланс. Лептин, секретируемый жировой тканью, выступает в качестве сигнала насыщения, тогда как грелин, синтезируемый желудком, стимулирует чувство голода. Их дисбаланс приводит к нарушению механизмов регуляции аппетита, что является одной из причин развития ожирения [4, с. 1082].

В условиях стресса происходит активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, что сопровождается повышенной секрецией кортизола. Длительное увеличение уровня этого гормона способствует перераспределению жировых отложений и увеличению висцерального жира, что в свою очередь приводит к повышенному риску метаболических нарушений.

Таким образом, поддержание метаболического гомеостаза зависит от координированной работы гормональных систем, на которую могут оказывать влияние факторы образа жизни, в том числе характер питания и уровень физической активности.

Рациональное питание является важнейшим фактором, обеспечивающим стабильность обменных процессов. Оптимальное соотношение макро- и микронутриентов позволяет поддерживать энергетический баланс, предотвращая развитие метаболических расстройств. В частности, диета с преобладанием рафинированных углеводов и насыщенных жиров приводит к инсулинорезистентности, гипергликемии и системному воспалению [5, с. 1125]. С другой стороны, рацион, обогащенный клетчаткой и полиненасыщенными жирными кислотами, способствует снижению уровня сахара в крови и улучшению липидного профиля. Средиземноморская диета, включающая растительные продукты, рыбу, орехи и оливковое масло, рассматривается как один из наиболее эффективных способов профилактики метаболических нарушений [6, с. 6]. Антиоксиданты и омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в этих продуктах, оказывают противовоспалительное действие, снижая уровень провоспалительных цитокинов и уменьшая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Дополнительное внимание уделяется временным режимам питания. Исследования показывают, что интервальное голодание и ограниченное по времени питание способны повышать чувствительность к инсулину и снижать уровень окислительного стресса. Регуляция времени приема пищи может быть значимым фактором в управлении метаболическим балансом, наряду с качеством и составом рациона. Физическая нагрузка оказывает существенное влияние на гомеостаз за счет оптимизации обмена глюкозы, липидов и регуляции воспалительных процессов. Исследования показывают, что регулярные аэробные нагрузки способствуют повышению чувствительности тканей к инсулину за счет активации GLUT4 – белка-переносчика глюкозы, который играет ключевую роль в усвоении сахара мышечными клетками [7, с. 46-60].

Кроме того, физическая активность способствует снижению уровня триглицеридов и повышению концентрации липопротеинов высокой плотности, что способствует профилактике атеросклероза. Кардионагрузки в сочетании

с силовыми упражнениями оказывают выраженное благоприятное влияние на липидный профиль и энергетический обмен, помогая поддерживать нормальный уровень метаболических показателей.

Помимо прямого влияния на обмен веществ, физические нагрузки играют значимую роль в снижении воспалительных процессов. Доказано, что умеренные тренировки уменьшают концентрацию провоспалительных цитокинов TNF-α и IL-6, что снижает риск хронического воспаления, связанного с метаболическими заболеваниями [8].

Заключение. Анализ научных данных подтверждает, что питание и физическая активность являются ключевыми регуляторами метаболического гомеостаза. Нарушение этих факторов способствует развитию инсулинорезистентности, ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний, тогда как их оптимизация позволяет поддерживать физиологическую норму. Для профилактики метаболических расстройств рекомендуется придерживаться рациона, богатого клетчаткой, антиоксидантами и ненасыщенными жирами, избегать избыточного потребления сахара и насыщенных жиров, а также соблюдать режим приема пищи. Регулярные физические нагрузки, включающие аэробные и силовые упражнения, способствуют улучшению гликемического контроля, нормализации липидного профиля и снижению уровня воспалительных маркеров. Будущие исследования должны быть направлены на выявление индивидуальных подходов к коррекции питания и физической активности с учетом генетических и физиологических особенностей организма.

Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения. Ожирение и избыточный вес // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https: // www.who.int/news-room/fact-sheets/detail /obesity-and-overweight. – Дата доступа: 29.01.2025.

2. Saltiel, A. R. Insulin signalling and the regulation of glucose and lipid metabolism / A. R. Saltiel, C. R. Kahn // Nature Reviews Molecular Cell Biology. 2021. – Vol. 22. – P. 142–158.

3. Kahn, S. E. Mechanisms linking obesity to insulin resistance and type 2 diabetes / S. E. Kahn, R. L. Hull, K. M. Utzschneider // Nature. 2019. – Vol. 579. – P. 222–229.

4. Friedman, J. M. Leptin and the endocrine control of energy balance / J. M. Friedman // Nature Metabolism. 2019. Vol. 1, No. 8. – P. 1078–1089.

5. Ludwig, D. S. The carbohydrate-insulin model: a physiological perspective on the obesity pandemic / D. S. Ludwig [et al.] // American Journal of Clinical Nutrition. 2020. – Vol. 112, No. 5. – P. 1123–1134.

6. Estruch, R. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet / R. Estruch [et al.] // New England Journal of Medicine. 2019. Vol. 380, No. 6. – P. e6.

7. Hawley, J. A. Exercise training-induced improvements in insulin action / J. A. Hawley, S. J. Lessard // Journal of Clinical Investigation. 2018. Vol. 128, No. 12. – P. 4657–4665.

8. Pedersen, B. K. Anti-inflammatory effects of exercise: role in diabetes and cardiovascular disease / B. K. Pedersen // European Journal of Clinical Investigation. 2019. Vol. 49, No. 2. – P. e13024.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ

Алексеюк М.Д.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Балог З.З.*

PHYSICAL THERAPY. ITS APPLICATION IN THE TREATMENT OF SCOLIOSIS IN STUDENTS

Alekseuk M.D.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Balog Z.Z.*

Аннотация. В данной статье рассматривается эффективность применения физических упражнений в лечении сколиоза, одной из наиболее распространённых деформаций позвоночника, анализируются научные исследования, также обсуждаются методики и комплексы упражнений, подходящие для пациентов с разной степенью искривления. В заключении подчёркивается важность индивидуального подхода к каждому пациенту и необходимость профессионального контроля при выполнении упражнений.

Ключевые слова: сколиоз, физические упражнения,лечение

Abstract. This article examines the effectiveness of physical exercise in the treatment of scoliosis, one of the most common spinal deformities, analyzes scientific research, and discusses techniques and exercise complexes suitable for patients with varying degrees of curvature. In conclusion, the importance of an individual approach to each patient and the need for professional supervision when performing exercises is emphasized.

Keywords: scoliosis, physical exercises, treatment.

Введение. Сколиоз – это заболевание позвоночника, характеризующееся боковым искривлением позвоночника. Оно чаще всего встречается в детском и подростковом возрасте, однако не исключено его появление и у студентов. Наиболее частой причиной сколиоза у студентов является длительное сидячее положение за компьютером или учебными материалами. Это приводит к неравномерному распределению нагрузки на позвоночник и его деформации.

Симптомы сколиоза могут включать в себя неравные плечи, неровные бедра, асимметрию талии и наклоненное положение туловища. У студентов сколиоз может привести к болям в спине, утомляемости во время учебы, снижению работоспособности и снижению качества жизни.

Для профилактики и лечения сколиоза у студентов важно соблюдать правильную осанку, делать регулярные перерывы во время учебы для разминки и физических упражнений, а также следить за правильным положением тела при сидении. Также рекомендуется проводить регулярные осмотры

у врача-ортопеда для своевременного выявления сколиоза и принятия необходимых мер по его лечению.

Таким образом, сколиоз может встретиться у студентов из-за неправильного образа жизни и нерегулярных физических упражнений. Важно следить за своим здоровьем, соблюдать правильную осанку и проводить профилактические меры для предотвращения развития этого заболевания [1-3].

Цель исследования. Изучить влияние образа жизни студентов на их осанку, определить эффективность лечения сколиоза с помощью физической культуры, а также выявить осведомлённость студентов о лечении сколиоза.

Материалы и методы. В исследовании использованы научные статьи, а также проведён опрос студентов Гродненского государственного медицинского университета, Гродненского государственного университета имени Янки Купалы и Белорусского государственного медицинского университета.

Основная часть. Для исследования были выбраны студенты в возрасте от 17 до 23 лет, среди которых по 20% пришлось на возрастные периоды 17-18 и 19-20 лет соответственно, а также 81% пришёлся на женский пол. По результатам опроса 90% респондентов отметили у себя боли в спине. Среди студентов, прошедших опрос, у 65% имеются нарушение осанки, а у 64% из них выставлен клинический диагноз-сколиоз. По результатам опроса можно заметить, что довольно большая часть молодых людей в наше время страдает данным заболеванием, однако не все из них, около 15%, знают о вреде сколиоза, а также 8% сомневается в успешном лечении сколиоза с помощью физической культуры [3]. В связи с этим студентам был предложен вопрос о том, что они делают, чтобы скорректировать нарушения осанки или не усугубить течение сколиоза. Варианты ответов в большей степени склонялись именно к занятиям физической культурой, что не может не радовать.

Физическая культура при сколиозе помогает улучшить осанку, укрепить мышцы спины, а также увеличить гибкость позвоночника. Регулярные занятия специальными упражнениями способствуют устранению деформации позвоночника, уменьшению болей в спине и улучшению общего самочувствия пациента. Наиболее эффективными упражнениями являются упражнения на вытяжение всех отделов позвоночника, на проработку плечевого пояса, мышц рук и шеи, отжимания и приседания, ходьба на месте в течение двух минут, подъем на носки с вытянутыми вверх руками, вращение плечами вперед, затем назад, наклон вперед с касанием кончиками пальцев пола, повороты корпуса с руками, вытянутыми в стороны до параллели с полом.

Также в лечении сколиоза помогает дыхательная гимнастика, так как у людей с искривлением позвоночника чаще всего деформирована грудная клетка. Специализированную антисколиозную дыхательную гимнастику проводят по методике Катарины Шрот, принцип упражнений которой основан на ассиметричном дыхании. Главная цель дыхательной гимнастики по Шрот – научить пациента самостоятельно принимать правильное положение тела и поддерживать его в течение дня. Все упражнения и методики подбираются индивидуально для каждого пациента, однако эффективность их

воздействия определяется стараниями и усилиями пациента, а также правильно выбранной тактикой лечения и слаженной работой врача и пациента.

Заключение. Важно помнить, что физическая культура при сколиозе должна проводиться под контролем специалиста – инструктора по лечебной физкультуре или физиотерапевта. Он поможет выбрать оптимальный комплекс упражнений, а также контролировать их выполнение, чтобы избежать травм и улучшить эффективность лечения.

Таким образом, физическая культура является важным компонентом комплексного лечения сколиоза. Регулярные занятия специальными упражнениями помогут укрепить мышцы спины, вернуть позвоночник в нормальное положение и улучшить качество жизни пациента. Поэтому необходимо обратиться к специалисту и начать заниматься физической культурой для борьбы со сколиозом.

Результаты исследования могут быть использованы сотрудниками университетов для проведения профилактических бесед со студентами, для привлечения их внимания к заботе о собственном здоровье.

Список литературы:

1. Лазутина, Н. С. Здоровый позвоночник-основа жизни. Методика лечения и профилактика: Методические указания и комплекс упражнений по курсу «Физическое воспитание» / Н. С. Лазутина. – Москва: МГТУ им. Н. Э.Баумана, 2008. – С. 24.

2. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж / Н. А. Белая. – Москва, 2001. – С. 10-25.

3. Жадько, Д. Д. Самостоятельное воспитание физических качеств: учебно-методическое пособие / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич. – Гродно: ГрГМУ, 2017. – 104 с.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЛЕГКИХ

Гутько А.Г.[1], Парай И.Л.[2]

[1]Гродненский государственный медицинский университет
[2]Гродненская университетская клиника

NUTRITIONAL CHARACTERISTICS OF PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE

Gutko A.G.[1], Paray I.L.[2]
[1]Grodno State Medical University
[2]Grodno University Hospital

Аннотация. В статье даны рекомендации по питанию пациентов с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ), с учетом уровня коэффициента атерогенности в биохимическом анализе крови.

Ключевые слова: диета, коэффициент атерогенности, хроническая обструктивная болезнь легких

Abstract. The article provides recommendations for the nutrition of patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD), taking into account the level of atherogenicity coefficient in the biochemical blood test.

Keywords: diet, atherogenicity coefficient, chronic obstructive pulmonary disease

Введение. Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) характеризуется высокой летальностью и выраженным влиянием на качество жизни (КЖ) пациента, представляя собой серьезную проблему здравоохранения. ХОБЛ относится к широко распространенным заболеваниям.

В разных странах мира выявляемость ХОБЛ колеблется от 7,8 до 19,7% населения. Во всех странах распространенность ХОБЛ значительно выше: среди мужчин, среди курильщиков, в промышленных центрах, у лиц старше 40 лет. Важно отметить, что, по некоторым данным, до 50% пациентов с ХОБЛ – лица трудоспособного (от 40 до 67 лет) возраста (Чучалин А. Г., 2014) [1, с. 3].

По данным различных исследований, распространенность ожирения при ХОБЛ, которое может оказывать существенное влияние на течение заболевания, достигает 50% [1-2].

Цель исследования. Проследить уровень коэффициента атерогенности по базе 4D-клиент у пациентов с ХОБЛ, и предложить вариант гиполипидемической диеты с учетом уровня коэффициента атерогенности у пациентов с ХОБЛ.

Материалы и методы. Был проведен ретроспективный анализ историй болезни 21 пациентов, находящихся на лечении в пульмонологическом и аллергологическом отделениях, УЗ «Гродненская университетская клиника», страдающих ХОБЛ.

Средний возраст пациентов с ХОБЛ составил 57 лет, а средняя продолжительность заболеваемости ХОБЛ – 11,3 года.

Автором были проанализированы следующие показатели биохимического анализа крови: уровень холестерина, уровень липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), а также был рассчитан уровень коэффициента атерогенности для каждого из пациентов.

Основная часть. Уровень холестерина в биохимическом анализе крови составил от 2,8 до 9,9 ммоль/л (средняя величина – 5,6 ммоль/л), а липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) – от 1 до 1,8 ммоль/л (средняя величина – 1,5 ммоль/л).

Учитывая высокую среднюю величину коэффициента атерогенности у пациентов с ХОБЛ 0,88 до 8,9 (средняя величина 3,6). Индекс атерогенности показывает соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина. Это объективный показатель обмена холестерина, который рассчитывается по формуле: индекс атерогенности = (общий холестерин – ЛПВП) / ЛПВП. Оптимальный индекс атерогенности составляет 2,2-3,5.

С уровнем коэффициента атерогенности более либо равно 3,0 мы рекомендуем назначать стол № 8 по Мануилу Певзнеру, который применяется у пациентов с ожирением.

Таблица 1 – Рекомендации по изменению питания
при гиполипидемической диете

Рекомендуемые продукты	
Зерновые	Хлеб из муки грубого помола, завтрак из зерновых хлопьев, каши, макаронные изделия, рис
Молочные продукты	Обезжиренное или 0,5% жирности молоко, сыры с низким (20%) содержанием жира, обезжиренный творог, пахта
Супы	Овощные, вегетарианские
Рыба	Все виды рыбы, в том числе жирная рыба, желательно без кожи: треска, пикша, камбала, сельдь, макрель, сардина, тунец, лосось и т. д. не менее 2-3 раз в день
Моллюски	Морской гребешок, устрицы
Мясо	Индейка, курица, телятина, дичь, кролик, молодая баранина без видимого жира и кожи
Яйца	Яичный белок
Овощи и фрукты	Все свежие и мороженые овощи, обязательно бобовые, (горох, фасоль, бобы), молодая кукуруза, варёный и печёный картофель, все свежие и сухие фрукты, консервированные фрукты без сахара
Готовые продукты	Щербет, желе, пудинги на основе обезжиренного молока, фруктовый салат, фруктовое мороженое, цукаты
Орехи	Грецкие, миндаль, каштан
Напитки	Чай, черный кофе, безалкогольные напитки без сахара, вода
Приправы	Перец, горчица, специи, уксусный соус
Продукты, рекомендуемые в умеренном количестве	
Зерновые	Белая мука, белый хлеб, сладкие каши, кексы
Молочные продукты	Полужирное (1%) молоко, сыры средней жидкости, кисломолочные продукты со сниженным жиром
Супы	Супы на нежирном мясном бульоне, супы в пакетах
Рыба	Рыба жареная на ненасыщенных жирах
Моллюски	Мидии, крабы, кальмары, лангусты, омар
Мясо	Постные сорта говядины, баранины, телячьи или куриная колбаса без жира
Яйца	Цельное яйцо не более 2-5 раз в неделю, включая использование в приготовлении пищи
Жиры	Масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое, рапсовое, мягкие маргарины на основе этих негидрогенизированных масел
Овощи и фрукты	Жареный или хрустящий картофель, приготовленный на ненасыщенных жирах, фрукты в сиропе
Готовые продукты	Пирожное, бисквиты, приготовленные на ненасыщенных жирах, халва, джем, мармелад, пастила
Орехи	Арахис, фисташки, фундук
Напитки	Алкоголь, сладкие напитки
Приправы	Низко жирная приправа к салатам, готовый соевый соус

Окончание таблицы 1

Нерекомендуемые продукты	
Зерновые	Сдобные булки, пирожки, хлеб высшего сорта
Молочные продукты	Цельное и сгущенное молоко, жирные сыры (30% жирности и выше), плавленые сыры, жирные
Супы	Супы на мясном жирном бульоне
Рыба	Рыба, жареная на неизвестных или насыщенных жирах, икра рыб
Моллюски	Креветки
Мясо	Утка, гусь, жирное мясо, жирные колбасы, паштеты, кожа домашней птицы, субпродукты
Яйца	Яичные желтки
Жиры	Сливочное масло, внутреннее сало, пальмовое масло, твердые маргарины
Овощи и фрукты	Картофель и другие овощи, жареные на неизвестных или насыщенных жирах, картофельные чипсы
Готовые продукты	Сливочное мороженое, пудинги, сметанные и масляные кремы, пирожные, торты, печенье, изготовленное на насыщенных жирах, картофельные чипсы
Орехи	Кокосовые орехи, соленые орехи
Напитки	Шоколадные напитки, кофе со сливками, молочные напитки, с содержанием жира
Приправы	Соленые соусы, сметанные соусы, майонез

Заключение. Учитывая результаты проведенного авторами исследования, пациента с ХОБЛ, с повышенным уровнем атерогенности, можно рекомендовать выше предложенную диету.

Список литературы:

1. Царёв, В. П. Хроническая обструктивная болезнь легких : учеб.-метод. пособие / В. П. Царёв, И. Л. Арсентьева, М. В. Шолкова ; Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. пропедевтики внутр. болезней. – Минск : БГМУ, 2016. – 27 с.

2. Снежицкий, П. В. Биосоциальный аспект двигательной культуры в генезисе здоровьесозидающей функции личности / П.В. Снежицкий // Мир спорта – 2021. – № 3. – С. 82–88.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ПОДДЕРЖАНИЯ ГОМЕОСТАЗА ОРГАНИЗМА

Дричиц О.А., Джаялакшана С.С., Новицкая Э.Д.

Гродненский государственный медицинский университет

HEALTHY NUTRITION OF STUDENTS
AS A BASIS FOR MAINTAINING BODY HOMEOSTASIS

Drichits O.A., Jayalakshana S.S., Novitskaya E.D.
Grodno State Medical university

Аннотация. Сбалансированное и правильное питание является одной из составляющих здорового образа жизни человека, обеспечивающего гомеостаз организма. Проблема здорового и правильного питания студентов заслуживает особого внимания, учитывая их умственную, психологическую и физическую активность. Проведен анализ отношения студентов медицинского университета к правильному питанию путем анкетирования. Согласно результатам, режим питания большинства студентов не является правильным и сбалансированным.

Ключевые слова: здоровое питание, гомеостаз, режим питания, студент, здоровье

Abstract. Balanced and healthy nutrition is one of the components of a healthy lifestyle that ensures the body's homeostasis. The problem of a student's healthy and proper nutrition deserves special attention, given his mental, psychological and physical activity. The analysis of the attitude of medical university students to healthy nutrition by means of a questionnaire was carried out. According to the results, the diet of the majority of students is not correct and balanced.

Keywords: healthy nutrients, homeostasis, dietary, student, health

Введение. Состояние здоровья человека зависит от образа жизни и пищевых привычек, которые формируются в детском и подростковом возрасте. Правильное или рациональное питание предполагает регулярное обеспечение организма питательными веществами в правильной пропорции и оптимальным количеством энергии [1]. Питание должно создать условия для нормального гомеостатического функционирования организма. Сбалансированный рацион снижает риски развития различных заболеваний и улучшает функциональные способности организма, в том числе когнитивные [2, с. 67]. Снижение получения питательных веществ мозгом приводит к снижению не только роста и замедлению развития организма, но и эффективности обучения и физической активности организма. Особенно актуально правильное питание для студенческой молодежи, когда энергия распределяется между занятиями, экзаменами и общественной жизнью, что требует немалых физических и психических усилий. Недостаток сна, еда в спешке, готовые блюда, очень однообразный рацион быстро приводит к дефициту витаминов и минералов,

что в свою очередь может являться составляющей дефицита питания и ухудшения психофизических способностей и общего состояния здоровья или нарушать его равновесие. Нерегулярное питание при сильной загруженности становится обыденным и незаметным для студентов [1-3].

Цель исследования. Изучить отношение студентов Гродненского государственного университета к правильному питанию как гомеостатической составляющей.

Материалы и методы. В опросе с использованием валеологической анкеты приняли участие 128 студентов лечебного факультета и 50 студентов факультета иностранных учащихся Гродненского медицинского университета. Из них в возрасте от 17 до 18 лет 73,4% и 12% респондентов соответственно, в возрасте от 19 до 20 лет – 8,6% и 86% анкетируемых соответственно. Анкетируемые женского пола составили 72,2% среди опрошенных лечебного факультета и 62% – среди опрошенных факультета иностранных учащихся.

Основная часть. Правильное и здоровое питание, занятия спортом или физическая активность и отсутствие вредных привычек опрошенные обеих групп считают наиболее важными составляющими в поддержании гомеостатического состояния организма человека. Дробное питание небольшими порциями, наличие завтраков, достаточное количество питьевой воды, баланс белков, жиров и углеводов, с минимальным потреблением быстрых углеводов – принципы, которые должны быть в основе питания студентов. Так, сбалансированным согласно нормам приема белков, жиров и углеводов, свое питание считают менее половины студентов обеих групп – 42% респондентов каждой группы.

Питаться необходимо 4-5 раз в день, включая три основных приема и два дополнительных, представленных фруктами и овощами. Большинство респондентов (57,8% и 62% соответственно) отмечают, что не имеют возможности принимать пищу в одно и тоже время. Около половины опрошенных белорусских студентов питаются только 1-2 раза в день, среди иностранных студентов этот показатель выше и составляет 76% (рис. 1).

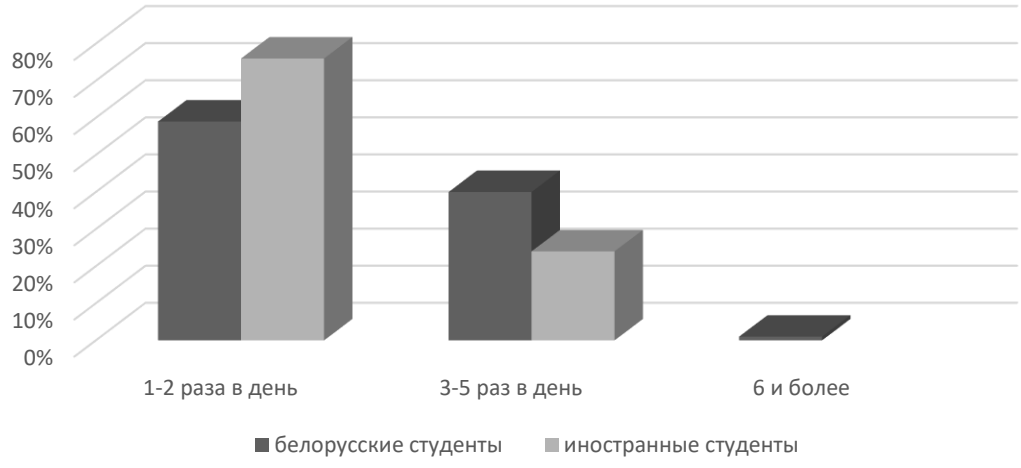


Рисунок 1 – Ежедневная частота приема пищи студентами

Завтрак должен быть обязательным приемом пищи. Тем не менее только 38,3% анкетируемых белорусских студентов всегда завтракают перед занятиями, при этом, в качестве завтрака чаще выбирают бутерброды и хлопья, тогда как третья часть этой группы анкетируемых не завтракает вовсе. Среди иностранных студентов завтракают ежедневно 32%, тогда как вовсе не завтракают – 40% опрошенных. Респонденты этой группы предпочитают на завтрак бутерброды или рис. В качестве перекуса студенты обеих групп выбирают сладости или мучные продукты. Обед, особенно в возрасте опрашиваемых, должен быть представлен полноценной горячей пищей, а не пакетированными продуктами быстрого приготовления. Легкоусвояемые крупяные и овощные блюда лучше всего употреблять на ужин. Большая часть опрошенных совмещают обед и ужин, так, 54,7% белорусских и 68% иностранных студентов отмечают последнее принятие пищи более чем за 2-3 часа до сна. Вовсе не ужинают 15,6% белорусских студентов, тогда как принимают ужин менее чем за 1-2 часа перед сном 32% иностранных студентов.

При выборе продуктов питания респонденты обеих групп отдают предпочтение свежим овощам и фруктам, кисломолочным продуктам, орехам, сухофруктам, реже рыбе и морепродуктам и сладостям (рис. 2).

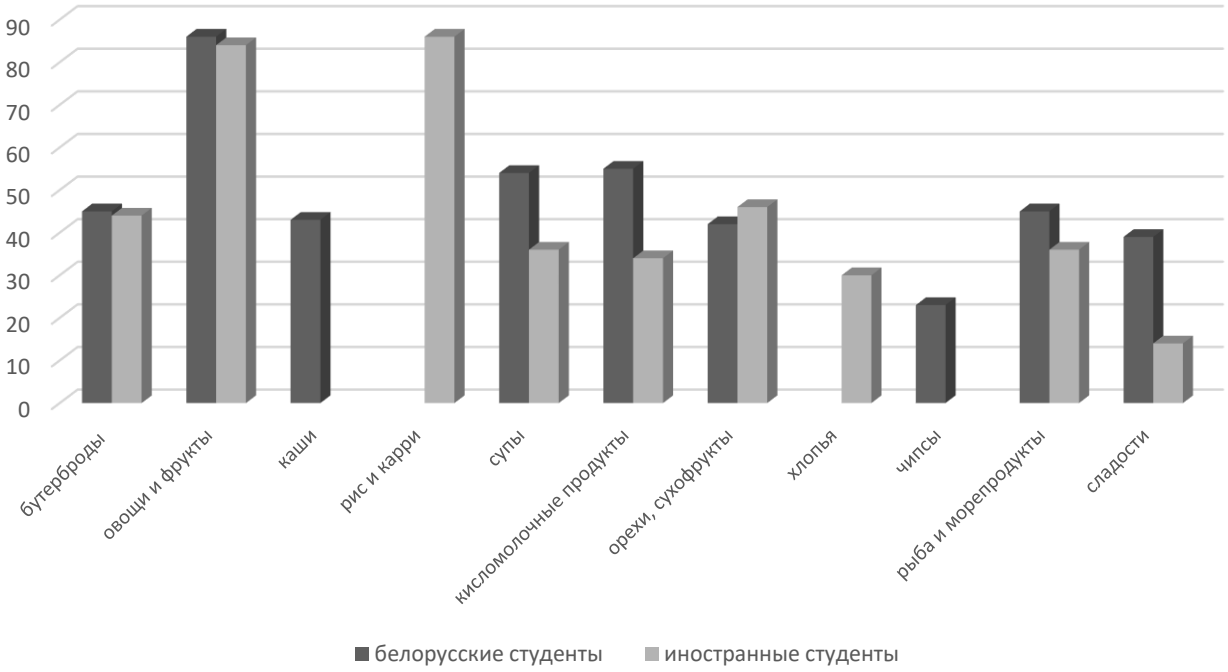


Рисунок 2 – Предпочитаемые студентами продукты питания

В обеих группах большинство студентов предпочитают готовить еду самостоятельно и редко употребляют еду «на вынос». Продукты типа «fast food» пользуются небольшим спросом среди опрошенных студентов медиков. Только 1% опрошенных белорусских студентов питаются фаст-фудом ежедневно или через день, среди иностранных студентов данный показатель составляет 4%. Один раз в неделю и менее fast food употребляют 17,2% представителей первой группы и 44% – второй.

На общее состояние организма, его обменные процессы и в целом гомеостаз негативно влияет обезвоживание. Идеальным количеством воды считается 30-40 мл воды в сутки на килограмм массы тела [3, с. 68]. Пить рекомендуется за полчаса или спустя час после еды, но не во время приема пищи. Для запуска процесса пищеварения рекомендуется пить воду перед приемом пищи. Среди белорусских студентов 40% опрошенных выпивают по 30-40 мл воды на один килограмм массы тела, среди иностранных студентов этот показатель несколько выше и составляет – 48% респондентов. Но 1,5% и 2% опрошенных в каждой группе соответственно воде предпочитают сладкие газированные напитки.

Все участники анкетирования отмечают способность правильного питания в поддержании здорового состояния организма в течение длительного времени в перспективе лет, то есть обеспечение и поддержание гомеостатического состояния организма. Кроме того, 91,4% белорусских и 96% иностранных студентов уверены, что рацион человека оказывает влияние на его успешность и дальнейший жизненный путь.

Заключение. Проведенное исследование показало несоблюдение студентами правильного режима питания как в качественном, так и в количественном отношении, что может быть причиной нарушения внутреннего функционального равновесия молодого организма, а также оказывать влияние на уровень успеваемости и физическую активность студентов. Принимая во внимание возраст респондентов, а также большую учебную нагрузку и психоэмоциональное напряжение, необходимо повышение мотивации студентов к контролю питания и ведению здорового образа жизни, обеспечивающих функциональное равновесие молодого организма.

Список литературы:

1. ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet. – Дата доступа 31.01.2025.

2. Мастерова, С. Н. Привычки здорового питания как внутренний фактор выбора рациона питания населением России [Электронный ресурс] / С. Н. Мастерова // Научные записки молодых исследователей. – 2023. – Т. 11, № 5. – С. 63-74. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_59930176_88079507.pdf. – Дата доступа: 31.01.2025.

3. Питкин, В. А. Питание студентов в режиме рабочего дня [Электронный ресурс] / В. А. Питкин, Л. А. Холодная // Вестник ВГУИТ. – 2021. – Т. 83, № 2(88). – С. 67-71. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_46653060_20410592.pdf. – Дата доступа: 31.01.2025.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ ХИМИЧЕСКОГО ПРОИЗВОДСТВА

Емельянова Е.М.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Научный руководитель – *Баркова В.В., магистр пед. наук*

HEALTH-IMPROVING PHYSICAL EDUCATION FOR EMPLOYEES OF CHEMICAL PRODUCTION ENTERPRISES

Emelyanova E.M.
Yanka Kupala Grodno State University
Scientific supervisor – *Barkova V.V., Master of Pedagogical Sciences*

Аннотация. В статье обобщена информация о вреде для здоровья для работников предприятий химического производства, меры профилактики заболеваний дыхательной системы. Рассмотрение дыхательной гимнастики как меры профилактики заболеваний дыхательной системы, ее правила и базовые упражнения.

Ключевые слова: профилактика заболеваний дыхательной системы, дыхательная гимнастика

Abstract. The article summarizes information about the health hazards for workers in chemical production enterprises, measures to prevent respiratory diseases. Consideration of breathing exercises as a measure to prevent respiratory diseases, its rules and basic exercises.

Keywords: prevention of respiratory diseases, breathing exercises

Введение. Студентам УВО и УСО, обучающимся по специальностям химико-биологического направления, особенно необходимо знать об основных аспектах влияния вредного производства на организм с целью сохранения своего здоровья и здоровья окружающих. Одной из ведущих отраслей производства в Республике Беларусь является химическая промышленность.

Ведущие отрасли химической и нефтехимической промышленности республики:

- горно-химическая, производящая калийные удобрения;
- основная химия, производящая химические волокна и нити;
- нефтехимическая отрасль.

Основные предприятия этих отраслей, включая по производству продукции из синтетических смол и пластических масс, входят в состав концерна «Белнефтехим» и по данным одноименного официального сайта они производят 92,6% общего объема продукции отрасли, являясь основными экспортерами химической промышленности в Беларуси. Свыше 30% промышленного производства страны приходится на долю «Белнефтехим». Общая численность работающих в данной отрасли составляет свыше 120 тысяч человек. Большая часть из которых подвергается воздействию химических веществ.

Острые токсические поражения дыхательных путей (ОТПДП) могут быть вызваны ингаляцией различных газов и аэрозолей в дозах, превышающих предельно допустимые концентрации, установленные для их содержания на рабочем месте. Как правило, они оказывают кратковременное (в течение нескольких минут или часов) воздействие, при котором происходит массивное повреждение клеток эпителия воздухоносных путей и паренхимы легких. Длительный контакт с химическими веществами может вызвать у работников поражения организма вплоть до хронических заболеваний. К раздражающим веществам, действующим на дыхательную систему, относят те соединения, которые после их экспозиции вызывают воспаление верхних и нижних путей.

Таблица 1 – Химические вещества,
провоцирующие заболевания дыхательной системы

Заболевание	Химические вещества, их провоцирующие
Бронхиальная астма	Hg, Co, Ni, As, Cr, Pt, Be
Рак легких	Бензпирен
Бронхиты, катары	Hf, Cr, Cl

Работники рассматриваемых предприятий и лабораторий регулярно подвергаются опасному воздействию химических веществ, даже при соблюдении всех санитарных норм. Ввиду индивидуальных особенностей организма, при длительном, ежедневном контакте с реактивами, конечно, при этом соблюдая правила безопасности риски можно свести к минимуму. Наряду с профессиональными, в настоящее время выделяют так называемые производственные обусловленные заболевания, то есть те, течение которых усугубляется условиями труда, а частота превышает таковую у людей работающих вне воздействия неблагоприятных производственных факторов. Давно было замечено, что лица, контактирующие с токсическими веществами, чаще болеют общими заболеваниями (гриппом, воспалением верхних дыхательных путей и легких), что эти заболевания протекают у них тяжелее, процесс выздоровления идет медленнее, чаще наступают рецидивы хронических заболеваний. При прохождении медицинских осмотров у людей, работающих в химической промышленности, отмечены жалобы на затрудненное дыхание и частые простуды [1-5].

Цель исследования. Анализ рисков для здоровья работников химических предприятий и определение методов профилактики профессиональных заболеваний.

Задачи:

1. Ознакомиться с рисками для здоровья работников химической лаборатории.

2. Ознакомиться с методами профилактики заболеваний дыхательной системы для работников химического предприятия.

3. Рассмотреть дыхательную гимнастику как метод профилактики заболеваний дыхательной системы для работников химического предприятия.

4. Ознакомиться с правилами дыхательной гимнастики.

5. Ознакомиться с комплексами упражнений дыхательной гимнастики.

Основная часть. Исходя из выше сказанного можно сделать вывод, что проблема здравоохранения работников химической лаборатории решена не до конца. Так как свести риск для их здоровья к нулю невозможно на сегодняшний день, то следует уделить большое внимание профилактике заболеваний дыхательных путей и общему поддержанию здоровья трудящихся. К мерам профилактики заболеваний органов дыхания можно отнести: отказ от курения, регулярные прогулки на свежем воздухе, регулярные занятия физической активностью. Если с отказом от курения и регулярными прогулками все понятно, то с физкультурой немного сложнее. Любая адекватная физическая активность полезна для здоровья, но для работников химических лабораторий дыхательная гимнастика будет наиболее эффективной.

Под дыхательной гимнастикой подразумевается комплекс простых упражнений, которые можно выполнять в различных местах: дома, на тренировке или на работе. Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на укрепление дыхательной мускулатуры. Гимнастика для дыхания преследует множество целей, например, таких как:

- увеличение притока кислорода в организм;
- повышение устойчивости к гипоксии;
- увеличение объема легких;
- укрепление дыхательной мускулатуры;
- укрепление иммунитета;
- улучшение вентилируемости нижних отделов легких.

При выполнении упражнений из комплексов дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие правила:

1. Регулярность. Посвящать время гимнастике рекомендуется каждый день в течение 10-15 минут.

2. Начинать дыхательную практику с минимальной нагрузки, а затем очень плавно увеличивать ее.

3. Если занятие на природе невозможно, то упражняться в хорошо проветриваемом помещении.

4. Упражняться в удобной и свободной форме, не сковывающей движения. На занятия не рекомендуется надевать слишком плотные и обтягивающие вещи.

5. Заниматься стоит не ранее чем через час после последнего приема пищи.

6. Если во время тренировки дыхания чувствуется дискомфорт следует немедленно остановить занятие и разобраться в причине плохого самочувствия.

7. На занятиях дыхательной гимнастикой очень важна концентрация внимания.

Дыхательной гимнастикой можно заниматься в любом удобном месте, даже на работе, если предусмотрен перерыв и есть стул. Следует сесть на стул, поддерживая спину прямо, прижимать ее к спинке стула. При этом важно следить за дыханием: делать вдох носом, выдох – через рот.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Этап 1.

1. Делая медленный вдох, запрокинуть голову назад и направить взгляд вверх. Медленный выдох – наклонить голову вперед и коснуться подбородком груди.

2. Вдох – поднять плечи вверх. Резкий выдох – опустить плечи вниз.

3. Скрепить пальцы рук на животе. Медленно вдыхая, втянуть живот и надавить на него руками. Выдох – расслабить живот.

4. Пальцы рук сцеплены в замок на животе. Прогибаясь в пояснице, надуть живот и одновременно сделать вдох. Возвращаясь в исходное положение, медленно выдохнуть через рот.

После выполнения первых 3-4 упражнений – может быть легкое головокружение. Не стоит волноваться по этому поводу, так как в этот момент головной мозг обогащается кислородом. К концу тренировки головокружение пройдет.

Этап 2.

1. Пальцы в замке на животе. На вдохе вывернуть ладони наружу и вытянуть руки вперед. Немного округлить спину и наклонить голову вперед. На выдохе резко опустить руки вниз.

2. Положить кисти рук на плечевые суставы. Локти на уровне плеч. Медленно вдохнуть и свести локти. Выдыхая, максимально отвести локти назад.

3. Кисти рук на плечах, локти прижаты к туловищу. Резко опустить руки вниз, напрягая и растопыривая пальцы, плечи поднять вверх, живот втянуть – быстрый вдох. Возвращаясь в исходное положение, медленно выдохнуть.

4. Руки на плечах. Делая спокойный вдох, поднять правый локоть вверх за голову. Возвращаясь в исходное положение, резко выдохнуть. Повторить другой рукой.

Этап 3.

1. Руки на плечах. Круговые движения локтями 4 раза вперед и 4 раза назад. Дыхание произвольное.

2. Руки на коленях ладонями вверх. Вдох – сжать кулаки, выдох – расслабить.

3. Руки висят вдоль туловища. Медленный вдох – развести прямые руки в стороны до уровня плеч. Выдох –обнять себя за плечи.

4. Руки на поясе, большие пальцы обращены назад. Спину держать прямо. Вдох – свести локти впереди туловища. Выдох – отвести локти назад.

Если выполнять упражнения правильно, то пульс в конце занятий останется на исходном уровне или замедлится. При учащении пульса прекратить упражнения и стоит проконсультироваться со специалистом.

Этап 4.

1. Руки свободно висят. Вдох – поднять руки вперед, затем вверх. Выдох – опустить руки вниз, обхватить колено поднятой и согнутой ноги. Повторить с другой ногой.

2. В том же исходном положении сделать вдох и поднять одну ногу, согнутую в колене к животу. Резкий выдох – возвратиться в исходное положение. Повторить с другой ногой.

3. Руки на плечи. Вдох – наклонить туловище вперед, округлить спину, локти свести, голову наклонить вперед. Выдох – выпрямиться, отвести локти назад, запрокинуть голову.

Делать дыхательную гимнастику рекомендуют 1-2 раза в день. При этом все упражнения нужно повторять по 4–6 раз в зависимости от самочувствия. Повысить эффективность гимнастики помогают тренировки на свежем воздухе. Если нет такой возможности, перед началом занятий обязательно нужно проветрить помещение. Важнейшее условие правильного выполнения дыхательных упражнений – свободное дыхание через нос.

Заключение. В результате, интеграция дыхательной гимнастики в рабочий процесс может значительно повысить уровень здоровья и работоспособности сотрудников химизированных лабораторий, что в свою очередь может способствовать повышению производительности и снижению числа заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью.

Список литературы:

1. Будзиловская, Н. А. Дыхательная гимнастика как средство реабилитации / Н. А. Будзиловская // Здоровье и физическая культура. – СПб: Изд-во СЗИУ, 2018. – С. 245-249.

2. Гавриленко, А. В. Оздоровительная физкультура и ее роль в профилактике профессиональных заболеваний / А. В. Гавриленко. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – С. 123-128.

3. Гришина, Н. С. Физическая культура и здоровье работников опасных производств / Н. С. Гришина. – СПб: Изд-во СЗИУ, 2017.

4. Злотников, В. Н. Методы и средства оздоровительной физкультуры. – М.: Академический Проект, 2016. – С. 275-279.

5. Ноев, А. В., Петрова, С. Л. Основы дыхательной гимнастики в лечении и профилактике / А. В. Ноев, С. Л. Петрова. – Омск: ОмГПУ, 2021. – С. 65-69.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Ефимчик А.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Ильяева Л.И., магистр пед. наук*

PHYSICAL CULTURE AFTER RESPIRATORY DISEASES

Efimchik A.A.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Ilyaeva L.I., Master of Pedagogical Sciences*

Аннотация. В статье приведены результаты исследования, проведенного с целью определения влияния упражнений ЛФК после заболеваний дыхательной системы.

Ключевые слова: бронхит, очаговая пневмония, энергетическая стоимость, неспецифические заболевание лёгких

Abstract. The article presents the results of a study conducted to determine the impact of exercise therapy after respiratory system diseases.

Keywords: bronchitis, focal pneumonia, energy cost, non-specific lung disease

Введение. Болезни органов дыхания – широкий класс заболеваний, которым характерно поражение дыхательной системы. В свою очередь, правильные физические упражнения помогают восстановить поврежденные органы, улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силы мышц (участвующих в акте дыхания) и подвижность грудной клетки, стимулировать кровообращение и лимфообращение [1-2].

Цель исследования. Изучить воздействия и эффективность физических упражнений после заболевания дыхательной системы.

Материалы и методы. В исследовании использована информация разных статей на тему «Физическая культура после заболеваний дыхательной системы» и метод анкетирования.

Основная часть. В исследовании приняли участие 59 студентов (жен. 61%, муж. 39%), из которых 98,3% – студенты второго курса. В статье указаны самые часто встречаемые заболевания дыхательной системы и физические упражнения характерные при реабилитации данных заболеваний. Оздоровительная тренировка не схожа со спортивной. Когда спортивная тренировка акцентируется на использование физических нагрузок для достижения максимальных двигательных результатов, то оздоровительная в целях улучшения уровня физического состояния. Следует обратить внимание на физическое состояние пациента и подобрать рациональную программу ЛФК, которая зависит от состояния человека и возраста. Периодичность занятий в течение недели должна определяться объемом и мощностью тренировочных нагрузок.

При оценке механизмов действия средств лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы, необходимо учитывать основные синдромы нарушения функции дыхания, которые являются решающим фактором клинико-физиологических особенностей основных форм легочной патологии. На фоне первоначального поражения бронхиального дерева развиваются большинство неспецифических (нетуберкулезных) заболеваний легких (НЗЛ).

Бронхит (воспаление бронхов) является одним из частых заболеваний. 52,9% респондентов болели бронхитом. Оно выражается нарушением проходимости бронхиального дерева для движения мокроты и воздуха в связи с сужением просвета бронхов, преходящей (бронхиальной астма) или постоянной и нарастающей в интенсивности (обструктивный бронхит).

Нарушением вентиляции является ограничительный синдром. При очаговой и крупозной пневмонии происходит уменьшение дыхательной поверхности легких. Из-за болевого синдрома ограничивается экскурсия грудной

клетки это вызывает уменьшение легочных объемов, особенно при сопутствующем воспалении плевры. Например, при хронической пневмонии, когда наблюдается истинное склерозирование легочной ткани, а также при развитии спаек ограничивается подвижность лёгкого.

Процесс дыхания. Благодаря ритмичным сокращением мускулатуры груди и спины изменяются объёмы грудной клетки добавив к этому процессу движение эластичной лёгочной ткани осуществляется вентиляция лёгких. Дыхательные мышцы растягивает эластичные элементы лёгких и тканей грудной клетки так же они помогают преодолевать трение, возникающие при движении воздуха по трахеобронхиальному дереву. Эластические элементы лёгких полностью расслабляются при их полном спадении, а грудной клетки в положении неполного вдоха. За счёт потенциальной энергии (образованной при вдохе) из положения максимального вдоха грудная клетка и легкие возвращаются в положение равновесия. Однако глубокий выдох происходит только при помощи дыхательных мышц. Из-за остаточного объёма полного спадения легких не происходит. Глубокое дыхание не выгодно, так как затрачивается много энергии. Дыхательные экскурсии происходят обычно в пределах, в которых усиления дыхательной мускулатуры минимальны: вдох не превышает положения полного расслабления грудной клетки; выдох ограничивается положением, при котором эластические силы легких и грудной клетки уравновешены. При заболевании анатомо-физические свойства лёгких нарушаются и влекут за собой большие затраты энергии для вентиляции. В норме работа дыхательных мышц на преодоление пластического и бронхиального сопротивления при энергетической стоимости вентиляции 10 л/мин в 2-4 раза больше у лица, находящегося на лечении.

Вследствие повышения энергетической стоимости у пациента истощается дыхательная мускулатура и возникает одышка. У 28,3% респондентов участились случаи одышки за последние несколько лет. Ощущение одышки, при форсированном вдохе, связано с резким изменением внутригрудного давления. При одышке происходит ускорение выдоха, который сопровождается повышением усилий дыхательных мышц и более высоким давлением внутри грудной клетки. Преждевременный коллапс возникает, когда лёгкие теряют эластичность. На занятиях ЛФК обучают медленному дыханию, бронхиолы сохраняют проходимость, вентиляция альвеол становится более интенсивной, пациент выдыхает больше воздуха и последующий вдох становится глубоким. Упражнения с добавочным сопротивлением на вдохе (вдох через суженные губы, через трубочку, надувание резиновых игрушек и камер и т. д.) у пациентов с обструктивными нарушениями вентиляции способствует уменьшению одышки, улучшается распределение воздуха в легких. 19% респондентов занимались упражнениями с добавочным сопротивлением на вдохе (выдохе).

При дискоординации в работе различных групп дыхательных мышц (например, верхнегрудных и нижнегрудных) воздух из верхних отделов легких, где вдох закончен и начинается выдох, поступает в нижние, где еще продолжается вдох, что резко снижает эффективность легочной вентиляции.

На устранение дискоординации дыхательного акта направлены различные упражнения ЛФК. Это достигается тем, что человек способен произвольно менять ритм, темп и амплитуду дыхательных движений. Благодаря механизму условного рефлекса в самом начале мышечная работа усиливается. На занятиях ЛФК используют упражнения, связанные с движениями рук и ног, совпадающими с фазами дыхания, это вырабатывает проприоцептивный дыхательный рефлекс. 52,5% респондентов занимались упражнениями, связанных с движением рук и ног и совпадающих с фазами дыхания.

Систематические упражнения способствуют переходу от верхнегрудного типа дыхания к нижнегрудному – физиологически предпочтительному, расширяют амплитуду движения ребер и диафрагмы. Улучшение работы диафрагмального механизма обеспечивает лучшее распределение вдыхаемого воздуха по всем отделам легких.

Дыхательные мышцы преодолевают не только сопротивление тканей, но и турбулентность при движении воздушных масс. Спазм гладкой мускулатуры бронхов играет ключевую роль в развитии астмы и других легочных заболеваний (бронхита, эмфиземы), затрудняя отхождение мокроты и затягивая процесс выздоровления.

Звуковая гимнастика на выдохе рефлекторно расслабляет бронхиальные стенки благодаря микромассажному эффекту вибрации. Плавание в теплой воде также способствует снятию спазмов, облегчая дыхание и предотвращая коллапс мелких бронхов.

Для пациентов с НЗЛ (неспецифический пневмосклероз) типична провисание мембранозной части трахеи и крупных бронхов, что ведет к нарушению проходимости.

Для поддержания нормального состояния дыхательных путей при утрате эластичности легких применяют техники дыхания через «трубочку» из сложенных губ. Это способствует повышению внутрибронхиального давления, особенно во время медленного выдоха с произнесением звуков и в условиях сопротивления воды (дыхание под водой). Эти методы поддерживают проходимость бронхов даже при снижении эластичности легочной ткани.

При бронхитах и гнойных процессах в бронхах и легких наблюдается воспалительное поражение слизистой оболочки и окружающих тканей, что приводит к отечности, гиперплазии слизистой, накоплению мокроты и, как следствие, нарушению нормальной проходимости бронхов. Активные движения грудной клетки и диафрагмы способствуют эвакуации слизи из бронхов в трахею, а затем – выведению ее через кашель. Однако данному процессу могут препятствовать такие факторы, как обрушение мелких бронхов и выпячивание стенок трахеи и крупных бронхов. Важную роль в эффективности откашливания играет скорость выдоха, которая должна быть достаточно сильной для того, чтобы вынести мокроту из бронхов. Пациентам рекомендуется обучение правильной технике откашливания: после глубокого вдоха следует кашлять короткими, ритмичными толчками, что предотвращает преждевременное спадение бронхов и бронхиол.

Продуктивность кашля можно повысить также с помощью дренажа бронхов при различных положениях тела, способствующих мобилизации секрета за счет собственной массы. Эффективное использование указанных приемов способствует тому, что на занятии пациенты откашливают 70-80% суточного количества мокроты.

Для более лучшего отхождения мокроты дренажная гимнастика по сравнению с дренаж положением и респираторной гимнастикой более эффективна.

Обычно сочетаются различные механизмы нарушения бронхиальной проходимости при НЗЛ. Задача ЛФК найти преобладающий механизм нарушения проходимости и устранить его (индивидуально для каждого пациента).

Исследование установило: пациенты с НЗЛ испытывают затруднения при выполнении физических упражнений и недостаточную способность к эффективному глубокому дыханию.

Для корректировки ситуации необходима разработка программы:

- по обучению правильному, медленному дыханию;
- интеграция данного дыхательного метода в процесс физической активности.

Такая методика позволяет оптимизировать энергозатраты на вентиляционные процессы у пациентов с НЗЛ. После перенесённой пневмонии или бронхита наблюдается снижение трудоспособности, что требует особого подхода к реабилитации.

В отделении реабилитации для восстановления и повышения физической активности:

- внедряются элементы спортивной подготовки:
  зимой – лыжные прогулки,
  летом – контролируемая ходьба на свежем воздухе, плавание;
- включение командных игр (волейбол, баскетбол и т. п.).

Эти меры способствуют восстановлению работоспособности пациентов с хроническими легочными заболеваниями, укрепляют дыхательную систему.

У пациентов с воспалительными процессами в бронхах и лёгких нарушается газообменный процесс:

- усугубляется функционирование системы дыхания;
- страдает нормальное насыщение артериальной крови кислородом.

Выделяют три типа дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное и диафрагмальное. Верхнегрудное дыхание характеризуется тем, что при максимальном напряжении дыхательного акта в легкие во время вдоха поступает наименьшее количество воздуха. Наблюдается напряжение связок и высокое положение гортани что вредит дыханию в целом. Нижнегрудное, или реберное, дыхание характеризуется расширением грудной клетки в стороны на вдохе. Диафрагма растягивается и поднимается, а при полноценном дыхании она должна опускаться. При реберном дыхании сильно втягивается низ живота, что вредит нормальному функционированию органов брюшной полости. Диафрагмальное, или брюшное, дыхание наблюдается при частом опускании диафрагмы в брюшную полость. Вентилируются нижние доли лёгких, так как грудная клетка расширяется в нижних отделах.

Заключение. При исследовании воздействия и эффективности физических упражнений после заболевания дыхательной системы установлено, что для каждого заболевания применяются разные физические упражнения и вносятся новые методики лечения.

Список литературы:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. – М.: Медицина, 1999. – 304 с: ил. – (Учеб. лит. для студ. мед. вузов) / ISBN 5-225-04209-0 – С. 138-148.

2. Жадько, Д. Д. Самостоятельное воспитание физических качеств: учебно-методическое пособие / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич. – Гродно: ГрГМУ, 2017. – 104 с.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕПЛООБМЕНА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ

Жарнова О.А.[1], Быковский Э.А.[2], Крупская Т.К.[1]

[1]Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
[2]Гродненский государственный медицинский университет

SIMULATION OF HEAT EXCHANGE OF THE HUMAN BODY WITH THE ENVIRONMENT

Zharnova O.A.[1], Bykovsky E.A.[2], Krupskaya T.K.[1]
[1]Yanka Kupala Grodno State University
[2]Grodno State Medical University

Аннотация. Представлена модель процесса теплоотдачи между телом человека и окружающей средой. В экспериментальную группу входили лица из числа студентов физико-технического факультета Гродненского государственного университета имени Янки Купалы в возрасте 18-22 лет без наличия патологий и дистрофических изменений. Для выяснения особенностей теплообмена тела человека со средой в термонейтральной зоне была разработана тепловая модель организма. В предложенной модели тело человека аппроксимировано в виде 14 цилиндров [1] – это голова, туловище, бедра, голени, стопы, плечи, предплечья, кисти.

Ключевые слова: теплообмен, окружающая среда, модель отдачи тепла, цилиндр, коэффициент теплоотдачи, площадь поверхности теплообмена

Abstract. A model of the heat transfer process between the human body and the environment is presented. The experimental group included students from the Physics and Technology Department of the Yanka Kupala State University of Grodno aged 18-22 years without pathologies and dystrophic changes. A thermal model of the body was developed to clarify the features of heat exchange between the human body and the environment in the thermoneutral zone. In the proposed

model, the human body is approximated as 14 cylinders [1] – these are the head, torso, thighs, shins, feet, shoulders, forearms, and hands.

Keywords: heat exchange, environment, heat transfer model, cylinder, heat transfer coefficient, heat transfer surface area

Введение. В результате обмена теплом тела человека с окружающей средой устанавливается определенная температура как в глубинных тканях организма, так и на его поверхности. Если в глубинных слоях тела температура тканей и органов более или менее стабильна и у человека составляет 37,1–37,4 ºС, то на поверхности кожи в различных её областях температура может принимать значения, отличающиеся на 6–8 ºС и более [2, 3, 4]. Температурное поле поверхности тела человека зависит от многих факторов: наличие различных патологий, возраст, физическая активность и т. д.

Цель работы – моделирование процессов теплообмена тела человека с окружающей средой, с определением всех значений мощностей тепловых потоков от каждой рассматриваемой зоны.

Методы исследования. В экспериментальную группу входили лица из числа студентов физико-технического факультета Гродненского государственного университета имени Янки Купалы в возрасте 18-22 лет без наличия патологий и дистрофических изменений. Для выяснения особенностей теплообмена тела человека со средой в термонейтральной зоне разработана тепловая модель организма, основанная на его аппроксимации в виде 14 цилиндров [1] – это голова, туловище, бедра, голени, стопы, плечи, предплечья, кисти.

Все измерения температуры поверхности тела человека в области головы, туловища, бедер, голеней, стоп, плеч, предплечий и кистей рук были проведены дистанционным измерителем температуры (пирометр) UnionTEST IR1150 который позволяет бесконтактно, быстро и безопасно измерять температуру поверхности труднодоступных объектов [5]. Этот измеритель температуры состоит из оптической системы, датчика температуры, усилителя сигнала, схемы обработки сигнала и ЖК-дисплея. Оптическая система собирает ИК излучение, испускаемое объектом измерения, и фокусирует его на датчик температуры, который затем преобразует его в электрический сигнал. Пройдя через усилитель и схему его обработки, сигнал преобразуется в цифровую форму, а результат измерения отображается на ЖК-дисплее.

Основная часть. Теплообмен между отдельными частями тела организма и средой определяется уравнением теплоотдачи Ньютона-Рихмана:

$$Q = \alpha \times S \times (Тч - Тс),$$

где α – коэффициент теплоотдачи;

S – площадь поверхности теплообмена для элемента тела человека;

Тч и Тс – температуры кожи элемента тела человека и среды соответственно;

Q – теплоотдача от элемента тела человека.

Площадь поверхности теплообмена у всех исследуемых областей различна. Коэффициент теплоотдачи в первом приближении считали величиной постоянной, без учета его зависимости от параметров окружающей сосуды ткани, геометрии сосудистого русла, скорости движения крови. С помощью пирометра была определена температура всех четырнадцати участков поверхности тела человека. Испытуемые располагались на расстоянии 1,5 м от прибора. Коэффициент излучения кожи принимался на уровне 0,98. Термограммы снимались в помещении с влажностью 50 % и температурой 18±1 °С. Все оценки проводились одним и тем же экспертом. Корреляцию между значениями температуры поверхности выбранных участков тела оценивали путем расчета коэффициента корреляции Пирсона. Принятый уровень статистической значимости составлял $p<0,05$. Измерение всех параметров представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Параметры теплоотдачи каждой области тела человека

Параметр	Температура поверхности указанной зоны, °С	Площадь элемента тела человека, в см^2	Теплоотдача от элемента тела человека, Вт
Голова	33,3±0,2	1340	30,5
Туловище	35,4±0,5	5670	147,70
Бедро	33,0±0,3	1406	31,6
Голень	32,5±0,4	1406	30,58
Стопа	31,2±0,3	769	15,2
Плечо	34,1±0,2	590	14,24
Кисть	32,6±0,5	433	0,38

Заключение. Представлена модель отдачи тепла в окружающую среду телом человека для 14 зон у лиц в возрасте 18-22 лет без патологий. Установлено, что мощность теплового потока для зон с соизмеримыми площадью теплоотдачи и температурой поверхности может значительно отличаться. Так, для областей стопы и головы, при площадях теплообмена 769 и 1340 см^2 и температурах поверхности теплоотдачи 31,2 и 33,3 °С соответственно мощности тепловых потоков отличаются в 2 раза. Значительное преобладание теплоотдачи в зоне головы может быть связано с наличием вынужденной конвекции, возникающей вследствие процесса дыхания. Полученные данные позволят рационально подбирать специальную спортивную одежду для тренировок и соревнований, что поможет избежать больших потерь тепла в одних областях тела и перегрева в других.

Список литературы:

1. Лучаков, Ю. И. Перенос тепла кровью: сопоставление расчетных и экспериментальных данных / Ю. И. Лучаков, Н. Г. Камышев, П. Д. Шабанов // Обзоры по клин. фармакологии и лек. терапии. – 2009. – Т. 7, № 4. – С. 3–24.

2. Басакин, В. И. Возрастные особенности физической терморегуляции // Физиол. человека. – 1981. – Т. 7, № 5. – С. 940–942.

3. Лакота, Н. Г. Изучение температурного гомеостаза в реальной и моделируемой невесомости / Н. Г. Лакота, И. М. Ларина // Физиол. человека. – 2002. – Т. 28, № 3. – С. 82–92.

4. Слоним, А. Д. Животная теплота и ее регуляция в организме млекопитающих. – М.: изд-во АН СССР, 1952.

5. Жарнова, О. А. Исследование температурных полей тела человека при дистрофических изменениях поясничного отдела позвоночника с акцентом на остеохондроз / О. А. Жарнова, Т. К. Крупская, А. И. Гаманович // Межвузовский научный симпозиум с международным участием, посвященный 110-летию со дня рождения члена-корреспондента НАН Беларуси Н. И. Аринчина [Электронный ресурс] : сб. материалов, Гродно, 28 февр. 2024 г. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – С. 91–94.

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Заводник Л.Б., Тонкоблатова И.В., Городилин С.К.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

NUTRITION CULTURE OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN THE FORMATION OF YOUTH HEALTH

Zavodnik L.B., Tonkoblatova I.V., Gorodilin S.K.
Yanka Kupala Grodno State University

Аннотация. Переход к самостоятельности и академические нагрузки приводят к отсутствию продовольственной безопасности у студенческой молодежи. Особенно это опасно для спортсменов. В статье представлены результаты анкетного опроса студентов физкультурного факультета. Оценивалось отношение к рациональному питанию и фактическое состояние рациона. Выявили значительные отклонения: страдает режим питания и набор употребляемых продуктов. Необходимы дополнительные усилия по развитию у студентов-спортсменов навыков питания.

Ключевые слова: студенты-физкультурники, питание, здоровый образ жизни

Abstract. The transition to independence and academic stress lead to food insecurity among students. This is especially dangerous for athletes. The article presents the results of a questionnaire survey among students of the Faculty of Physical Education. Attitudes towards rational nutrition and the actual state of the diet were assessed. Significant deviations were identified: the diet and the range of foods consumed were affected. More efforts are needed to develop nutrition skills in student-athletes.

Keywords: students of physical education direction, nutrition, healthy lifestyle

Введение. Питание спортсменов – одна из важнейших составляющих как сохранения здоровья, так и поддержания высоких спортивных результатов.

Особенно это становиться актуально у молодых, растущих организмов [1-2]. При этом переход из школы в период студенчества нарушаем привычные психологические и физиологические связи. Увеличение аудиторной и, особенно самостоятельной, занятости, питание и проживание в новых условиях создают существенную нагрузку [3-4]. Несоблюдение правил рационального питания: режима приема пищи и отсутствие незаменимых нутриентов наносят существенный вред здоровью [5].

Поэтому изучение особенностей рациона студенческой молодежи и объяснение принципов и навыков рационального и сбалансированного питания является *актуальной задачей*, особенно на факультетах физической культуры университетов.

Целью исследования было определение социально-физиологических особенностей и отношение к организации питания студентов-спортсменов факультета физической культуры университета.

Материалы, методы и организация исследования. Проведен анонимный опрос с помощью оригинальной анкеты, в которую входили 52 вопроса. Ответы касались трех направлений, характеризующих, во-первых, физический и социальный статус, во-вторых – пищевое поведение и, в-третьих – знаний о правильном питании. В опросе приняли участие 25 студентов 2 курса факультета физической культуры Гродненского государственного университета им. Я. Купалы в возрасте 18,6 лет (18-20), занимающиеся в первую смену (в корпусе имеется полноценная столовая и буфет, 3 автомата по продаже напитков и 1 – продуктов). Среди участников 12 женского пола и 13 мужского. Результаты анкетирования были обработаны с помощью программ Statistica for Windows v. 7.0 и Excel и выражены в процентах к общему числу опрошенных.

Основная часть. *1. Физический и социальный статус.* В ходе анализа анкеты было выявлено, что основная масса опрошенных (61%) проживает в общежитии. Причем этот показатель выше среди девушек – 70%, чем среди юношей – 50%. С родителями проживают 20–30% опрошенных, а на квартире около 10%. Таким образом большинство студентов живут вне дома. Далее нами был проанализирован показатель индекса массы тела (ИМТ) как наиболее объективной оценки соотношения веса тела и роста. Большинство имеют нормальное значение ИМТ – 72%. При этом избыток ИМТ наблюдается у 6%, а недостаток у 22% (с минимальным значением 13,6). 11% опрошенных (исключительно девушки) дали утвердительный ответ о наличии хронических заболеваний, однако отметили, что все они возникли до поступления в университет. 45% анкетируемых занимаются спортом до 5 лет, а 12% – более 10 лет. Одинаковое количество студентов (по 50%) имеют 1 или 2 тренировки в день.

2. Особенности питания. 20% студенток-спортсменок отметили, что соблюдают спортивную диету, а 17% анкетированных – диету для сброса или набора массы. Только 33% респондентов питаются рекомендованные рациональным питанием 3–4 раза в день. Остальные либо принимают пищу в разные дни по-разному (33%), либо 1–2 раза в день (22%). Только 22% респондентов положительно ответили на вопрос о наличии завтрака ежедневно.

Остальные выбрали варианты анкеты: не всегда получается (11%), редко (44%), никогда (22%). Несмотря на наличие комфортной недорогой столовой, 67% студентов обедает дома/в общежитии. Этот показатель максимален для проживающих в общежитии (82%) и минимален для проживающих дома (40%). Обед чаще всего выглядит традиционно – 78%. На первое предпочитают суп с мясом (56%) или борщ (44%); на второе: куриное (57%) или мясное (33%) блюдо. Гарниром служит картофель (68%) или макароны (22%); в качестве салата – овощная смесь (73%). Большинство опрошенных дополняют обед блинчиками, сырниками или пирожками всегда (28%) или иногда (50%); а 67% – свежими фруктами (причем основным отмеченным оказался банан – 56% и яблоко – 22%). 50% опрошенных употребляют за обедом 1 кусочек хлеба, в то время как 40% девушек вообще его не употребляют. Чипсы, кириешки, шипучки 94% опрашиваемых покупают крайне редко.

На вопрос об употреблении необходимых двух литров жидкости 67% опрошенных ответили утвердительно, причем среди юношей этот вариант составил 100%. Более половины выпивают за обедом больше 1 стакана жидкости, предпочитая в качестве питья сок (33%) или компот (22%). При употреблении чая или кофе 44% респондентов кладут 2 ложечки сахара, а 20% и более. Этот показатель оказался быше среди девушек (60%) и проживающих дома с родителями (80%).

3. Знания о рациональном питании. Большая часть (89%) студентов-физкультурников 2 курса утверждают, что имеют представление о рациональном питании, однако только 11% отметили, что придерживаются основных правил, 67% придерживаются частично. Примерно равное количество респондентов (около 35%) заявили, что всегда или хотя бы стремятся соблюдать режим питания. При этом 28% не видят в этом необходимости. Калорийность дневного рациона учитывают только 22% опрошенных, а 78% не задумываются об этом. Большее количество пищи практически все анкетируемые (89%) съедают во второй половине дня. Почти 61% часто пропускает завтрак, а 44% иногда и 12% всегда едят на ночь.

Свежие фрукты и овощи 61% анкетированных употребляют 1-3 раза в неделю, а 33% – ежедневно. Этот параметр значительно лучше у проживающих дома с родителями (69% ежедневно) по сравнению с проживающими в общежитии (только 28%). Схожая картина и с употреблением молочных и кисломолочных продуктов: 22% употребляют их ежедневно и 62% – 1-3 раза в неделю. Значительно меньше в рационе студентов рыбы и морепродуктов. Периодичность употребления ее в пищу у 50% составляет 1-2 раза в месяц и не употребляют вообще 17% опрошенных. Хлеб из муки грубого помола не входит в рацион опрошенных: 50% предпочитают пшеничных хлеб и булочки, а 17% – ржаной или содержащий вкусовые добавки. Ежедневно или 1-3 раза в неделю 88% опрошенных употребляют кондитерские изделия (конфеты, вафли, печенье, пирожные). Использование в дополнение к пище витаминных комплексов или биологически активных добавок (БАДы) полностью отрицают

45% опрошенных, зато 33% принимают их постоянно или периодическими курсами. 67% уверены, что их питание частично, а 11% всегда основано на принципах рациональности и адекватности.

Интерес к здоровому рациональному питанию у 39% вызван заботой о спортивных достижениях, у 56% – желанием сохранить стройную фигуру и внешний вид, только 5% считают правильное питание основой заботы о своем здоровье.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволило оценить как отношение студентов 2 курса факультета физической культуры Гродненского университета к рациональному, адекватному и сбалансированному питанию, так и фактическое состояние рациона.

Несмотря на утверждение большинства опрошенных о наличии знаний по исследуемому предмету, далеко не все придерживаются даже простейших его правил. Особенно страдает режим питания, которое переносится на вторую половину дня. Не у всех опрошенных рационален набор употребляемых продуктов: недостаточно количество свежих фруктов и овощей, особенно рыбы и морепродуктов.

От всех участников образовательного процесса требуются усилия по развитию у студентов знаний и навыков питания. Расширение курса нутрициологии и внедрение практики рационального и сбалансированного питания является необходимым элементом как повышения спортивных достижений участников соревнований высокого уровня, так и сохранения здоровья молодежи.

Список литературы:

1. Назаренко, А. С. Основы спортивной нутрициологии / А. С. Назаренко, Н. Ш. Хаснутдинов // Учебное пособие, Казань, Олитех. – 2020. – 236 с.

2. Кругликова, Е. В. Структура питания российских студентов как фактор риска развития алиментарных заболеваний / Е. В. Кругликова, Е. А. Чанчаева, Р. И. Айзман // Acta biomed. Sci. – 2021. – Т. 6, № 5. – С. 68-80. doi: 10.29413/ABS.2021-6.5.7.

3. Мартышенко, Н. С. Аналитический обзор анализа пищевого поведения студентов / Н. С. Мартышенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – No 10 – 0,5 п. л. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://e-koncept.ru/2017/174011.htm. – Дата доступа: 29.01.2025.

4. Денисова, Г. С. Пути совершенствования организации рационального питания студентов / Г. С. Денисова, Л. А. Березуцкая // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – No 1 (4). – С. 73–84.

5. Cleveland, D. A. What’s to eat and drink on campus? Public and planetary health, public higher education, and the public good / D. A. Cleveland // Nutrients. – 2022. – Vol. 15, issue 1. – Art. 196.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Киселев Д.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERTION ON THE ADAPTIVE CAPABILITIES OF THE BODY OF FIRST-YEAR CADETS

Kisialeu D.I.

Yanka Kupala Grodno State University

Аннотация. В статье рассмотрена физическая нагрузка как фактор, влияющий на адаптационные возможности организма курсантов первого курса.

Ключевые слова: физическая нагрузка, организм, адаптационные возможности, курсант, система

Abstract. The article considers physical activity as a factor influencing the adaptive capabilities of the body of first-year cadets.

Keywords: physical activity, body, adaptive capabilities, cadet, system

Введение. Одним из факторов воздействия на организм человека является физическая нагрузка. При регулярной физической активности в организме человека стимулируются процессы адаптации, направленные на поддержание гомеостаза и повышение его функциональных возможностей. Эти изменения обусловлены как компенсаторными, так и приспособительными реакциями, которые позволяют человеку выдерживать и адаптироваться к возрастающей нагрузке.

Цель исследования. Обобщить результаты собственного исследования о влиянии физической нагрузки на организм курсантов первого курса.

Материалы и методы. В исследовании проводится и анализируется физическая нагрузка на адаптационные возможности курсантов.

Основная часть. Физическая нагрузка оказывает мощное воздействие на все системы организма и требует активации сложных физиологических механизмов адаптации.

С физиологической точки зрения адаптация – это совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение относительного постоянства его внутренней среды – гомеостаза [1, с. 82].

Физическая нагрузка, в первую очередь, оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему организма. Дозированная и грамотно подобранная физическая нагрузка, которая учитывает половые, возрастные, психологические и индивидуальные особенности курсантов, адаптирует их организм к неблагоприятным внешним воздействиям, в том числе, посредством укрепления сердечной мышцы [2, с. 73].

Работа сердца напрямую связана с работой других мышц. Развивая и тренируя свои мышцы в процессе занятий физическими упражнениями, человек

также развивает и укрепляет сердечную мышцу. Под влиянием регулярного воздействия физических упражнений и спортивной тренировки их сердце начинает работать более экономно, вследствие чего снижается число сердечных сокращений, а систолический объем крови при этом увеличивается. Более интенсивные сердечные сокращения, а также усиленный кровоток делают сосуды более эластичными, а их стенки прочными.

Под воздействием физических нагрузок активизируется дыхательная система, увеличивается то количество воздуха, которое вентилируют легкие, тем самым увеличивая поступление кислорода в организм.

Под влиянием спортивной тренировки увеличивается потребность органов и тканей организма в кислороде, а из-за повышенных требований к дыхательной системе, растет и жизненная емкость легких. Доказано, что самые высокие показатели деятельности сердечно-сосудистой системы наблюдаются у подростков, которые занимаются циклическими видами спорта, направленными на развитие выносливости. Например, к 18-20 годам показатели жизненной емкости легких спортсменов могут достигать разницы в среднем 1500-2000 $см^3$ и более по сравнению с незанимающимися. Кроме того, ликвидируются застойные явления в легких, дыхание юношей становится более глубоким, уменьшается его частота. Так, у юношей 18 лет, занимающихся циклическими видами спорта (например, плавание, легкая атлетика), частота дыхания снижается до 11-14 раз в минуту [2, с. 87].

Исследования показывают, что у курсантов первого курса, которые занимается в спортивных секциях, система внешнего дыхания работает более экономично, чем у их однокурсников, посещающих только занятия по физической подготовке. Так, частота дыхания с 15-18 вдохов в минуту после 9 месяцев занятий плаванием снижается до 8-10, при этом незначительно возрастает его глубина. Тем самым, из одинакового объема воздуха, проходящего через легкие, в кровь поступает большее количество кислорода.

Хорошо развитая дыхательная система является надежной гарантией полноценной жизнедеятельности клеток, а, значит, и высокого адаптационного потенциала организма человека. Гибель клеток организма и снижение его адаптационных возможностей связано, в конечном итоге, с недостатком снабжения их кислородом. И напротив, чем выше способность организма к усвоению кислорода, тем больше физическая работоспособность человека.

Также курсанты первого курса, которые занимаются не только физической подготовкой, но и спортом, лучше акклиматизируются, что выражается в меньшей частоте возникновения простудных заболеваний, по сравнению с остальными. Данный факт объясняется, вероятно, тем, что под воздействием факторов внешней среды, сопровождающих тренировочный процесс, происходит закаливание организма курсанта, и, как следствие, повышается его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям. Кроме того, под влиянием физических упражнений улучшаются бактерицидные свойства кожи. Так, попадая на чистую, здоровую кожу, бактерии гибнут. Также дополнительные спортивные тренировки повышают количество лейкоцитов в крови, а они

захватывают и обезвреживают попавшие в кровь микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности, повышая тем самым сопротивляемость организма курсантов первокурсников некоторым заболеваниям [3, с. 104].

Исходя из вышесказанного следует, что спортивная тренировка повышает устойчивость организма к недостатку кислорода, а также повышает мощность сердечно-сосудистой системы. Работа системы внешнего дыхания становится более экономичной, снижается вероятность заболевания легочными и связанными с недостаточным поступлением кислорода болезнями.

Под влиянием регулярных физических нагрузок оптимального характера все адаптационные изменения в костной системе организма протекают как благоприятные, прогрессивные и имеют характер гипертрофии. Общие адаптационные изменения происходят во всех костях скелета, а локальные в наиболее нагруженных его отделах.

Влияние физических нагрузок на нейроэндокринную систему внешне слабо выражено. Хотя некоторые ученые утверждают, что мозговой кровоток улучшается под влиянием спортивной тренировки, поскольку верхушки легких, ритмически заполняясь воздухом во время физической нагрузки, массируют крупные сосуды, которые отходят от аорты и питают головной мозг, что в свою очередь стимулирует продвижение большего объема крови к мозгу.

Нервная система на фоне регулярных физических тренировок улучшает свое состояние. Увеличивается подвижность и сила нервных процессов в нервно-мышечном аппарате, коре головного мозга, подкорковых структурах. За счет повторений заданных двигательных приемов в головном мозге появляются новые очаги возбуждения, между которыми устанавливается условно-рефлекторная связь. На фоне этих связей патологические очаги возбуждения подавляются. Кроме того, нервная система в целом становится более пластичной, она лучше начинает приспосабливать организм к новой обстановке, новым видам деятельности, повышает эмоциональный тонус человека, тем самым усиливает адаптационные возможности организма.

Физическая тренировка положительно влияет на механизмы адаптации к стрессовым ситуациям. В процессе регулярных спортивных тренировок симпатико-адреналовая система перестраивается, совершенствуется и мобилизует большое количество гормонов адаптации (адреналин, норадреналин и кортикостероиды). Выработка таких гормонов в значительной степени помогает курсанту первого курса в спокойном режиме пройти этап адаптации в учебном заведении.

Выступая как стресс для организма, физическая нагрузка воздействует на защитные механизмы организма, развивает и укрепляет симпатико-адреналовую систему, увеличивая тем самым способность организма курсанта первого курса противостоять неблагоприятным факторам, связанным с изменением привычных для него условий жизни.

Заключение. Обобщая исследуемый материал, можно сделать следующие выводы. У курсантов, которые подвергаются регулярным, оптимальным физическим нагрузкам, системы организма развиты лучше, чем у не занимающихся.

Во многом этому способствуют занятия в спортивных секциях, так как под воздействием спортивной тренировки улучшается обмен веществ и деятельность важнейших функциональных систем организма курсанта первого курса.

Итак, мы видим, что физическая нагрузка и занятия спортом в целом оказывает положительное, целенаправленное воздействие на адаптационные возможности организма.

Список литературы:

1. Артемьева, С. С. Физиология спорта [Электронный ресурс]. учебное пособие / С. С. Артемьева, Е. А. Двурековаю. – Воронеж: ВГАС, 2023. – 144 с.

2. Журавлева, А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. – М., 1993. – 432 с.

3. Меерсон, Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М., 1988. – 253 с.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Коростелева М.М., Кобелькова И.В.

Федеральный исследовательский центр питания,
биотехнологии и безопасности пищи

PRINCIPLES OF ORGANIZING YOUNG ATHLETES' NUTRITION

Korosteleva M.M., Kobelkova I.V.
Federal Research Center of Nutrition,
Biotechnology and Food Safety

Аннотация: представлен анализ собственных результатов исследований фактического питания юных спортсменов и данных литературы, касающихся определения потребности юниоров в пищевых веществах и энергии.

Ключевые слова: детский и юношеский спорт, оптимизация питания, пищевые вещества, гидратация

Abstract: the article presents an analysis of the results of our own studies of the actual nutrition of young athletes and literature data on determining the needs of juniors for nutrients and energy.

Keywords: children's and youth sports, nutrition optimization, nutrients, hydration

Введение. Детский и подростковый возрастные периоды сопровождаются значительной динамикой антропометрических показателей, состава тела, гормональными изменениями, неравномерностью сроков созревания систем органов, при этом любые воздействия факторов внешней среды (неправильное питание, стрессы, физическая нагрузка) могут оказывать долгосрочное влияние на состояние здоровья. Занятия спортом способствуют

укреплению психологического благополучия и формированию позитивного самовосприятия у большинства подростков [1, с. 2803].

Цель исследования: обобщить результаты собственных исследований и данных литературы, посвященных вопросам организации оптимального питания юных спортсменов.

Материалы и методы: поиск статей, по ключевым словам, «питание», «юные спортсмены», «пищевые вещества» в российских и зарубежных базах данных Elibrary, Pubmed, анализ результатов собственных исследований по изучению фактического питания и показателей пищевого статуса юниоров (большой теннис, бокс, футбол).

Основная часть. Согласно данным литературы и действующей нормативной документации, принятой в РФ, существующие российские и зарубежные рекомендуемые среднесуточные уровни потребления пищевых веществ и энергии, однако индивидуальные потребности юниоров могут значительно варьировать как между отдельными представителями разных видов спорта, так и у одного и того же спортсмена в разные фазы тренировочного цикла [2, с. 510]. Определение индивидуальных энергетических потребностей дополнительно осложняется неравномерностью и нелинейностью ростовых и гормональных скачков, генетическими и метаболическими особенностями, сложностью оценки как потребления, так и расхода энергии. В связи с этим сотрудники ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» при комплексном антропонутрициологическом исследовании спортсменов изучают не только фактическое питание и показатели пищевого статуса, но и энерготраты покоя, суточные энерготраты для персонализации рекомендаций по коррекции рациона питания и выбора специализированной пищевой продукции.

Углеводы являются основным источником энергии при выполнении физических нагрузок. Их недостаточное потребление может привести к снижению спортивной производительности, следует отметить, что у детей абсолютное количество гликогена ниже по сравнению со взрослыми, поэтому у них отмечается быстрое наступление усталости во время физической активности. Именно продолжительность и интенсивность занятий определяют характер режим приема углеводов в течение суток. Рекомендуемая доза углеводов для ребенка с обычным уровнем физической активности находится в интервале от 50 до 55%, что составляет примерно от 6 до 10 г на килограмм массы тела [3, с. 50]. В случае интенсивных физических упражнений общее потребление углеводов может возрастать до 60%. Достаточное потребление этих нутриентов особенно важно в дни соревнований для оптимизации заполнения депо гликогена и поддержанию высокой работоспособности. В течение 3-4 часов, предшествующих занятиям спортом, желательно обеспечить их потребление на уровне 4 г/кгМТ/ч, во время тренировки – 0,7 г/кгМТ/ч. После завершения физической активности рекомендуется принимать от 1-1,5 г/кг углеводов [4, с. 15].

Достаточное потребление жиров с пищей необходимо для обеспечения энергией и удовлетворения потребностей юных спортсменов в жирорастворимых

витаминах, незаменимых жирных кислотах. Доля жиров должна составляет не более 30% от суточной энергетической ценности, при этом насыщенные жирные кислоты не должны превышать 10% [5, с. 77]. Жиры являются оптимальным источником топлива для низкоинтенсивных и длительных занятий.

Потребление белка имеет решающее значение для поддержания роста и удовлетворения потребностей, особенно на фоне регулярных, интенсивных физических упражнений. Его доля должна составлять от 10 до 15% от суточной калорийности рациона. Основными источниками белка являются продукты животного происхождения. Избыточное употребление белка не всегда оказывает положительное влияние на компонентный состав тела и спортивную успешность, напротив, может вызвать диспептические нарушения и снижение адаптационного потенциала у юниоров. Белок следует употреблять в течение 30 минут после тренировки, далее в течение последующих 2 часов, для оптимизации процессов восстановления, при этом комбинированный прием углеводов и небольших количеств белка приводит к более выраженному ре синтезу гликогена, чем употребление только углеводов [6, с. 62].

Достаточное потребление жидкости имеет решающее значение для предотвращения обезвоживания и поддержания нормальных сердечно-сосудистых и терморегуляторных функций. Дети более восприимчивы к тепловому стрессу по сравнению со взрослыми спортсменами. Рекомендации по потреблению жидкости для юных спортсменов сходны с таковыми для взрослых. Следует разрабатывать индивидуальные стратегии регидратации (периодически корректируемые в период полового созревания, чтобы адаптироваться к изменениям скорости потоотделения), не допуская снижения массы тела во время тренировки более чем на 2% от исходного значения. Потребление жидкости в размере 13 мл/кг/ч является достаточным для предотвращения значительного дефицита жидкости у юниоров [7, с. 285]. В случае продолжительности тренировки менее 60 минут достаточно питьевой воды, но при длительных нагрузках в условиях высокой температуры окружающей среды потребление специализированной пищевой продукции («спортивных напитков») представляет удобный способ восполнения жидкости и электролитов. Тем не менее их избыточное неконтролируемое употребление может привести к увеличению массы тела.

Основной задачей ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии является не только изучение показателей текущего пищевого статуса и индивидуальное консультирование, но и повышение компетентности как самих юниоров, так и тренерского штаба в сфере рационального питания, самоанализа фактического рациона и интенсивности физической активности, формирование правильного пищевого поведения для реализации целей национальных программ и сохранения высокого адаптационного потенциала будущих поколений. На базе НИИ создан образовательный кластер «Здоровое питание», объединяющий пять профильных кафедр ведущих вузов страны. Внедрение образовательных программ для юниоров и их родителей, циклов дополнительного образования для специалистов с привлечением цифровых технологий позволить повысить эффективность подачи материала.

Заключение: результаты многолетних исследований представлены в свободном доступе на сайте института в методических рекомендациях, посвященных организации питания, профилактике дегидратации и нарушений пищевого статуса спортсменов различных видов спорта.

Список литературы:

1. Capra, M. E. Nutrition for Children and Adolescents Who Practice Sport / M. Capra, B. Stanyevic, A. Giudice [ect.] // A Narrative Review. Nutrients. 2024;16 (16) : 2803. doi: 10.3390 / nu16162803.

2. Rodriguez, N.R. American Dietetic Association. Dietitians of Canada / N. R. Rodriguez, N.M., Marco, S. Langley // American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. J. Am. Diet. Assoc. 2009; 109:509–527. doi: 10.1016 / j.jada. 2009.01.005.

3. Kleinman, R. Pediatric Nutrition Handbook. American Academy of Pediatrics / R. Kleinman // Elk Grove Village, IL, USA : 2009. American Academy of Pediatrics. Committee on nutrition.

4. Smith, J. W. Nutritional Considerations for Performance in Young Athletes / J. W. Smith, M. E. Holmes, M. J. McAllister // Sports Med. – 15; 2015: 734649. doi: 10.1155/2015/734649.

5. Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. 9th ed. Department of Agriculture, Department of Health and Human Services; Washington, DC, USA : 2020. pp. 75–88

6. Mazzulla, M. Whole-body net protein balance plateaus in response to increasing protein intakes during post-exercise recovery in adults and adolescents / M. Mazzulla, K. A. Volterman, J. E. Packer [ect.] // (Lond) 2018; 15:62. doi: 10.1186/s12986-018-0301-z.

7. Rowland, T. Fluid replacement requirements for child athletes / T. Rowland // Sports Med. 2011; 41:279–288. doi: 10.2165/11584320-000000000-00000.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАБИЛИТАЦИИ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Кунда М.П., Кузьмич О.Г.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Семашко Д.Н.*

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION IN THE REHABILITATION OF INJURIES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Kuzmich O.G., Kunda M.P.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Semashko D.N.*

Аннотация. В данной статье раскрывается сущность метода лечебной физической культуры (ЛФК) как компонента реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата, рассказывается об основных формах и принципах ЛФК. Так же приводится ряд упражнений, позволяющих восстановить нарушенные функции организма, улучшить его общее состояние.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат; травмы; лечебная физическая культура; упражнения; эффективность

Abstract. This article reveals the essence of the method of therapeutic physical training as a component of rehabilitation after injuries of the musculoskeletal system, the basic forms and principles of physical therapy are described. There are also a number of exercises that allow you to restore the impaired functions of the body and improve its general condition.

Keywords: musculoskeletal system; injuries; physical therapy; exercises; effectiveness

Введение. В настоящее время травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА) занимают одно из ведущих мест по обращаемости населения за медицинской помощью во всем мире. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, за 2023 год было зарегистрировано 492 145 случаев травм опорно-двигательного аппарата. Это составляет около 38% от общего количества обращений за медицинской помощью [1-4; 5, с. 28].

Цель исследования. Разработать комплексы упражнений лечебной физической культуры (ЛФК), определить их эффективность в реабилитации травм ОДА.

Материалы и методы. В данной работе были применены следующие методы: метод сравнительного анализа, синтеза и обобщения данных, описательный метод, наблюдение за эффективностью упражнений. А также проведено систематическое исследование литературы, посвященной использованию ЛФК в реабилитации травм ОДА.

Основная часть. Медицинская реабилитация – это система мероприятий, которые направлены на выздоровление, компенсацию или восстановление нарушенных функций организма, возникших в результате болезни или травмы, на предупреждение осложнений, хронического течения и рецидивов заболевания, на адаптацию к новым условиям жизни [2, с. 18].

Она включает в себя различные виды мероприятий, например, лечебная физическая культура, массаж, иглорефлексотерапия, физиотерапия, психотерапия, бытовая и социальная реабилитация и др. В настоящем исследовании будет подробнее изучен метод ЛФК.

Лечебная физическая культура – это метод лечения и профилактики разных заболеваний и травм с помощью физических упражнений, как правило, сочетающихся с физиотерапией и массажем. Правильно подобранные упражнения позволяют организму человека лучше адаптироваться к постепенно увеличивающимся нагрузкам, ускорить сроки выздоровления и уменьшить дальнейшее прогрессирование заболевания [1, с. 89].

В Республике Беларусь лечебная физическая культура начала развиваться в конце XIX – начале XX века. Тогда появлялись первые физиотерапевтические кабинеты. Изначально они имелись лишь в крупных городах, таких как Минск, Гродно, Витебск, однако с течением времени это направление лечения продолжало расширяться. На данный момент ЛФК является неотъемлемой частью медицинской реабилитации в Республике Беларусь.

Она широко используется в больницах, поликлиниках, санаториях и реабилитационных центрах.

К основным формам ЛФК относятся:

1. Утренняя гимнастика, которая способствует активизации организма после сна и подготавливает его к повседневной деятельности.
2. Лечебная гимнастика:

– артрокинематические упражнения – направлены на улучшение подвижности суставов, выполняются руками физиотерапевта;

– имитационные упражнения – позволяют восстановить функциональные возможности, имитируют движения повседневной жизни;

– упражнения с отягощениями – используются гантели, резиновые ленты или собственный вес для укрепления мышц;

– упражнения на растяжку – направлены на увеличение гибкости мышц и тканей, что способствует улучшению их подвижности;

– упражнения на равновесие и координацию – позволяют улучшить баланс и координацию движений, выполняются на неустойчивых поверхностях или с использованием специального оборудования.

3. Дозированная лечебная ходьба.
4. Лечебное плавание.
5. Гидрокинезотерапия – физические упражнения в воде.

Каждая форма ЛФК подбирается индивидуально согласно показаниям, противопоказаниям и необходимым дозировкам.

В большинстве случаев ЛФК применяется при травмах опорно-двигательного аппарата. За 2023 год в Республике Беларусь наиболее распространенными видами травм были: ушибы и растяжения – 62%, переломы – 24%, вывихи – 10%, повреждения связок и сухожилий – 4%.

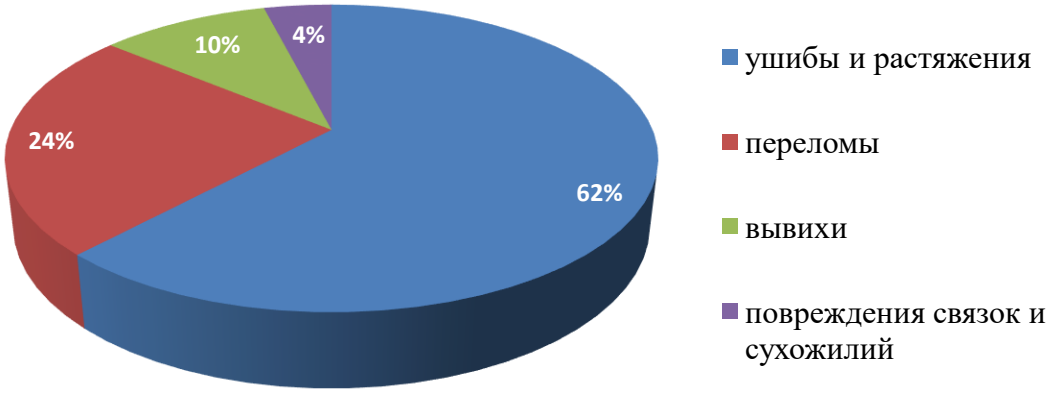


Рисунок 1 – Статистика видов травм в Республике Беларусь за 2023 год

Основные причины возникновения травм ОДА – падения (около 50%), дорожно-транспортные происшествия (около 20%), спортивные травмы (около 15%), производственные травмы (около 10%), бытовые травмы (около 5%).

Применение ЛФК базируется на основных принципах:

1. Персонализированный подход – упражнения подбираются индивидуально для каждого пациента, с учетом его состояния, диагноза, пола, возраста и физических возможностей.

2. Систематичность и постепенность – упражнения выполняются регулярно, по определенному плану и с плавно увеличивающимися нагрузками в динамике.

3. Дозированность – нагрузка дозируется в соответствии с силами и возможностями пациента, с постепенным увеличением интенсивности и продолжительности упражнений.

4. Многоплановость воздействия – в программу ЛФК включаются разные виды упражнений, направленные на восстановление всех функций организма.

5. Активное участие пациента – самостоятельное выполнение и самоконтроль за состоянием здоровья во время занятий, что стимулирует мотивацию к выздоровлению.

6. Интеграция с другими методами лечения – ЛФК дополняется другими методами лечения, такими как медикаментозная терапия, физиотерапия, массаж.

7. Этапность – процесс восстановления делится на этапы, каждый из которых имеет свои цели и задачи.

8. Контроль и оценка эффективности – регулярно проводится оценка эффективности ЛФК, вносятся корректировки в программу упражнений по мере необходимости [1, с. 164].

Наиболее распространенные повреждения опорно-двигательного аппарата – переломы лучевой кости в типичной зоне (область запястья), вывихи тазобедренных сочленений и растяжения связочного аппарата голеностопа.

Комплекс упражнений **при переломе лучевой кости**:

- предплечье положить на стол ладонной поверхностью вниз;
- развести пальцы в стороны до легкой боли и соединить их вместе, при этом пальцы скользят и не отрываются от поверхности стола;
- поднять попеременно каждый палец вверх, остальные лежат неподвижно. Первое время можно помочь здоровой рукой;
- сделать круговые движения каждым пальцем поочередно;
- надавить кончиками пальцев на стол, затем расслабить ладонь;
- осторожно сжать кулак и расслабить руку.

Когда пальцы будут разработаны (через пару недель), можно перейти к более сложным упражнениям:

- взять широкую палку или карандаш;
- катать ладонью палку на столе от кончиков пальцев до запястья;
- поставить карандаш вертикально на стол, здоровой ладонью накрыть его сверху, а пальцами больной руки передвигать по карандашу вверх и вниз;
- опереться локтем больной руки на стол и ладонью на палку, разворачивать ее внутрь и наружу.

Каждое действие сделать 6-12 раз. Примерно через четыре недели после перелома необходимо выполнять упражнения на мелкую моторику, например

пытаться писать, рисовать, разминать пластилин в кулаке, перебирать зерна риса или гречки. Без рекомендаций врача категорически запрещены подтягивания, отжимания, работа с отягощением или на тренажерах.

Комплекс упражнений **при растяжении связок голеностопного сустава** выполняется только спустя трое суток (72 часа) после травмирования. Ввиду временной невозможности ходьбы или стояния все действия выполняются сидя:

- используя гимнастическую палку либо бутылку, необходимо перекатывать её стопами;
- производить поочередное сгибание и разгибание ступней без нагрузки на коленные суставы;
- поставить стопы вместе и скользить ими вперед-назад по ровной поверхности пола;
- поставить больную стопу на здоровую и гладить её, при этом пятка больной ноги не отрывается от пола;
- выполнить упражнение «сборка» – держать ступни параллельно друг другу и имитировать перебирание пальцев, словно собираете мелкие предметы.

Упражнения могут также осуществляться с использованием спортивного мяча (фитбола):

- при помощи стоп прокатывать мяч вперед-назад и по кругу;
- пальцами обеих ног или срединной частью стоп пытаться захватить и поднять фитбол.

После выполнения упражнений надевается бандаж для фиксации голеностопного сустава [3, с. 25].

Комплекс упражнений при **вывихе тазобедренного сустава** включает три этапа и выполняется в один подход по 10-15 раз. На начальном этапе восстанавливается тонус мышц, для чего выполняются следующие упражнения:

- лежа на спине с прямыми или согнутыми в коленных суставах ногами, нужно сжимать и разжимать расположенный между бедрами мяч;
- сидя на стуле расположить ладони на внешние стороны колен и разводить бедра в стороны, при этом руками оказывать сопротивление движению;
- лежа на спине, напрячь ягодичные мышцы, пытаясь за счет этого вдавить бедро в пол.

На промежуточном этапе увеличивается нагрузка, используется ленточный эспандер:

- в положении стоя закрепить один конец эспандера на неподвижной опоре, а другой конец на носке больной ноги и в таком положении разгибать бедро;
- в таком же положении отводить ногу вперед. Опереться одним боком на фитбол, сгибая нижнюю ногу в коленном суставе, а верхнюю выпрямить и поднимать до уровня таза;

На завершающем этапе мышцы восстанавливаются до исходного состояния:

- стоя, расставив ноги на ширине плеч и заведя руки за голову, наклоняться вперед, прогибаясь в тазобедренных суставах;

- стоя, зажав фитбол между коленями, шагать вперед, сохраняя равновесие и удерживая мяч.

Заключение. ЛФК является важным компонентом комплексной реабилитации. Её эффективность зависит в основном от адекватно подобранной физической нагрузки. Результативность определяется путем сравнения исходных и конечных показателей, а также путем отслеживания прогресса в динамике. ЛФК позволяет улучшить подвижность, укрепить мышцы, улучшить координацию, уменьшить боль и повысить качество жизни. Упражнения ЛФК подбираются индивидуально и должны выполняться под наблюдением квалифицированного физиотерапевта. Результаты исследования имеют практические рекомендации для специалистов в области реабилитации.

Список литературы:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие для вузов по спец. «Физическая культура» / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. − М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.

2. Василевский, С. С. Медицинская реабилитация: общие основы и методы медицинской реабилитации: пособие для студентов, обучающихся по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия», «Медико-психологическое дело», «Сестринское дело» / С. С. Василевский, Л. А. Пирогова, В. В. Бут-Гусаим. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 196 с.

3. Джафаров, Ф. Г. лечебная физкультура при повреждениях голени и стопы: Учебно-методическое пособие. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2007. – 100 с.

4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В. А. Епифанов, А. В Епифанов, И. А Баукина. - ГЭОТАР-Медиа, 2014.

5. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022. – 282 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Мшенецкая А.А., Веретенников Р.Д.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Кандаракова Н.А.*

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF THE MEDICAL-PSYCHOLOGICAL FACULTY IN EXTRA-CURRICULAR TIME

Mshenetskaya A.A., Veratsenikau R.D.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Kandarakova N.A.*

Аннотация. В статье приведены данные об уровне физической активности студентов во внеучебное время. В исследовании использовались анкетирование, анализ и обобщение учебно-методической литературы.

Определены уровень физической активности, качество питания, количество потребляемой воды и сна. Выявлены проблемы в вопросах питания, сна и потребляемой жидкости. Даны рекомендации по решению возникших проблем.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, здоровье, анкетирование

Abstract. The article provides data on the level of physical activity of students during extracurricular time. The study used questionnaires, analysis and generalization of educational and methodological literature. The level of physical activity, quality of nutrition, amount of water consumed and sleep were determined. Problems were identified in matters of nutrition, sleep and fluid intake. Recommendations for solving problems that have arisen are given.

Keywords: physical activity, students, health, survey

Введение. Здоровый образ жизни – типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально – психологических ситуаций [1, с. 27].

Как известно, учебная деятельность студентов занимает значительную часть времени жизни, но важно находить баланс между учебным процессом и физическими нагрузками, так как ослабление здоровья в молодом возрасте может привести к непоправимым нарушениям в будущем таким, как сахарный диабет, ожирение, нарушение работы сердечно-сосудистой системы.

Физическая активность – обязательный компонент здорового образа жизни любого человека [2, с. 68]. Ее оптимальный уровень необходим для поддержания удовлетворительного состояния здоровья.

Важно понимать не только сам уровень физической активности студентов, но и их непосредственное отношение к ней. Ведь неправильные установки ведут к формированию определенного поведения и образа жизни [1-3; 4, с. 10].

Цель исследования. Определить уровень физической активности студентов 3-4 курса медико-психологического факультета во внеучебное время и отношение к ней.

Материалы и методы. В исследовании использовалось анкетирование на базе платформы GoogleForms. В исследовании принимали участие 104 студента 3 и 4 курсов медико-психологического факультета Гродненского государственного медицинского университета. Анкетирование включало блоки вопросов, посвященные уровню физической активности, отношению к физической активности, качеству питания, потребляемой жидкости и сна. Также использовались анализ и обобщение учебно-методической литературы.

Основная часть. Среди респондентов 60% – студенты 4 курса, 40% – 3 курса медико-психологического факультета Гродненского государственного медицинского университета. 81% респондентов отмечают, что физическая активность во внеучебное время необходима, при этом лишь 64% действительно занимаются ей. Вопросы, изучаемые в исследовании, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Физическая активность студентов во внеучебное время

№ п/п	Вопрос
1.	Нужна ли физическая активность студенту во внеучебное время?
2.	Занимаетесь ли вы спортом?
3.	Каким видом спорта вы занимаетесь?
4.	Как часто вы занимаетесь?
5.	С какой целью вы занимаетесь спортом?
6.	Сколько шагов в среднем в день вы проходите?
7.	С помощью чего вы отслеживаете пройденные шаги?
8.	Стремитесь ли вы проходить более 10 тысяч шагов в день?
9.	Как вы думаете, какая норма пройденных шагов в день для взрослого человека?
10.	С помощью какой активности вы проходите свою ежедневную норму?
11.	Сколько в среднем у вас приемов пищи в день?
12.	Считаете ли вы свое питание рациональным?
13.	Сколько калорий в день в среднем вы употребляете?
14.	Имеются ли особенности в вашем питании?
15.	Употребляете ли вы кофе и в каком количестве?
16.	Употребляете ли вы чай и в каком количестве?
17.	Какое количество воды в день вы пьете?
18.	Сколько часов в будние дни вы спите в среднем?
19.	Сколько часов в выходные дни вы спите в среднем?
20.	Сколько часов сна вам требуется, чтобы чувствовать себя отдохнувшим?

Самыми популярными видами физической активности у опрошенных являются занятия в тренажерном зале и плавание. Не популярными активностями были отмечены теннис, фитнес, бокс.

Говоря о частоте физической активности, 39% респондентов занимаются спортом чаще одного раза в неделю, 28% один раз в неделю, 33% опрошенных занимаются реже одного раза в неделю или не занимаются вообще.

Главными целями занятий физической активностью у опрошенных являются поддержание физической формы (44%) и получение удовольствия от процесса (45%).

Помимо классических занятий спортом к физической активности также можно отнести количество пройденных шагов за день. Суточной нормой пройденных шагов для взрослого человека является 8000. По мнению опрошенных, для 54% нормой является от 8 до 10 тысяч шагов в день, для 25% – от 6 до 8 тысяч, для 19% – выше 10 тысяч шагов, для 2% норма шагов в сутки составляет менее 6 тысяч. При этом, 64% респондентов проходят от 5 до 10 тысяч шагов в день, 26% проходят от 10 до 15 тысяч шагов в день, 7% более 15 тысяч и 3% менее 5 тысяч шагов в день. Для отслеживания количества шагов

студенты используют приложение на телефоне (67%), умные часы (19%) и 14% опрошенных не отслеживают количество пройденных шагов. Достижение ежедневной нормы шагов студентами достигается при помощи передвижения во время учебы между корпусами и целенаправленными прогулками.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого человека помимо физической активности является рациональное питание. Данный аспект важен для рассмотрения в нашей статье, так как для удовлетворительного уровня самочувствия важны как физическая активность, так и качество питания. Рациональное питание – полноценное в количественном и сбалансированное в качественном отношении питание, которое обеспечивает нормальный рост, физическое и психофизиологическое развитие организма, его высокую работоспособность, активное долголетие и стойкость к неблагоприятным природным, техногенным, социальным факторам среды обитания [2, с. 109].

61% респондентов оценивают свое питание как нерациональное, 39% опрошенных как рациональное. Лишь у 15% опрошенных количество приемов пищи составляет более трех, у остальных 85% рацион включает три и менее приема пищи, в то время как нормой приемов пищи в день является четыре и более [3].

Рассматривая вопрос о калорийности питания студентов, мы отмечаем, что нормой калорий для людей, занимающихся умственной деятельностью, является 2250 ккал в среднем для мужчин и женщин [2, с. 119]. Согласно результатам исследования 43% студентов потребляют от 1500 до 2000 ккал в день, 26% от 2000 до 2500 ккал в день, 26% от 1000 до 1500 ккал и 5% респондентов питаются на более 2500 ккал в день.

Большинство студентов (78%) не имеют в своем рационе каких-либо особенностей. К особенностям в питании мы относим: вегетарианство, веганство, сыроедение, отказ от жаренной пищи, молочной и мучной продукции. Также к рациональному питанию можно отнести количество и качество потребляемой жидкости. По рекомендациям ВОЗ суточная норма потребления жидкости составляет 1,8–2 литра воды в среднем. Количество потребляемой воды в день составляет: до 500 мл для 7% студентов, от 500 до 1000 мл для 39% студентов, от 1000 до 1500 мл для 30% опрошенных, от 1500 до 2000 мл для 20% респондентов и более 2000 мл для 4%. Важно упомянуть, что при подсчете потребляемой жидкости необходимо учитывать не только выпитую воду, но и остальные виды жидкости.

Еще одним важным аспектом здорового образа жизни является сон. Также количество сна влияет и на уровень физической активности человека, ведь во время сна происходит восполнение сил и энергии. Нормой сна для среднестатистического человека юношеского возраста является от 7 до 8 часов непрерывного сна. Немаловажно отметить, что количество сна должно быть одинаковым как в будние, так и в выходные дни.

У опрошенных нами студентов показатели количества сна разнятся в зависимости от того будний день или выходной. В будние дни 3% респондентов спят менее 4 часов, 52% – 4–6 часов, 42% – 6–8 часов и 3% студентов

спят более 8 часов. В то время как в выходные дни 2% опрошенных спят 4–6 часов, 28% – 6–8 часов, 61% – 8–10 часов и 9% студентов спят более 10 часов.

В ходе исследования выяснилось, что у опрошенных студентов присутствует различие между представлением о необходимости занятий спортом и действительной физической активностью в их жизни. Это может говорить о том, что студенты хотят заниматься спортом, но не находят возможности.

Среди занимающихся спортом студентов самыми популярными видами активности являются тренажерный зал и плавание, частота физической активности у большинства составляет один и более раза в неделю. Эти данные говорят о доступности данных видов физической активности для студентов.

Большинство опрошенных знают норму пройденных шагов в день и выполняют ее. Этому способствуют как передвижение между учебными корпусами, так и целенаправленные прогулки студентов.

Преимущественно студенты оценивают свое питание как нерациональное, при этом количество приемов пищи и потребляемых калорий подтверждают это. Для улучшения качества рациона рекомендуется увеличить количество приемов пищи в день и провести информационное просвещение студентов по вопросам рационального питания и его значимости для организма.

Большинство студентов потребляют жидкости меньше рекомендованной нормы. Это может сказываться на общем самочувствии и уровне двигательной активности. Рекомендуем увеличить количество потребляемой воды в сутки.

У студентов сильно разнятся показатели количества сна для будних и выходных дней, при этом отмечается сильный недостаток сна в будние дни и превышение часов сна в выходные дни. Это приводит к нарушению циркадных ритмов организма и ухудшению общего состояния человека. Рекомендуется сбалансировать количество сна на протяжении недели.

Заключение. Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что физическая активность исследуемых студентов находится на удовлетворительном уровне, при этом, из-за нарушений в других аспектах здорового образа жизни, должного эффекта от физической активности не достигается. Детально даны рекомендации по изучаемой теме.

Список литературы:

1. Глушанко, В. С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-метод. пособие / В. С. Глушанко, А. П. Тимофеева, А. А. Герберг, Р. Ш. Шефиев / под ред. проф. В. С. Глушанко. – Витебск : ВГМУ, 2017. – 301 с.

2. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : учебник. В 2 ч. Ч. 1 / И. А. Наумов. – Минск : Вышэйшая школа, 2022. – 375 с.

3. Городская клиническая больница скорой медицинской помощи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.bsmp.by/press-tsentr/polezno-znat/edinye-dni-zdorovya. – Дата доступа : 07.01.2025.

4. Снежицкий, П. В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО: ПОЛЬЗА ИЛИ РИСК?

Ненартович И.А.

Белорусский государственный медицинский университет

PLANT BASED MILK: PRO ET CONTRA

Nenartovich I.A.

Belorussian State Medical University

Аннотация. В последние годы возрастает интерес, а вместе с ним и потребление растительных альтернатив продуктов животного происхождения, так называемого альтернативного мяса и молока. Такие продукты включаются в рацион людей различных возрастных групп и рода занятий. С одной стороны, на сегодняшний день известно о многочисленных преимуществах включения в рацион овощей и фруктов. С другой, результаты исследований пользы и безопасности потребления продуктов из сои на постоянной основе длительно мужчинами и женщинами дискутабельна. Включение в рацион взрослого человека 25 г соевого белка в сутки сопровождается улучшением липидного профиля (снижение уровня общего холестерина, холестерина в липопротеинах низкой плотности) и уменьшением риска ишемической болезни сердца. Однако механизм такого эффекта пока не понятен. Растительный белок уступает белку животного происхождения (сывороточный, говяжий, молочный) для улучшения показателей мышечной силы и выносливости у молодых и пожилых людей.

Ключевые слова: растительное молоко, альтернативное молоко, соевое молоко

Abstract. In recent years, interest has been growing, and with it the consumption of plant-based alternatives to animal products, the so-called alternative meat and milk. Such products are included in the diet of people of various age groups and occupations. On the one hand, today we know about the numerous benefits of including vegetables and fruits in the diet. On the other hand, the results of studies on the benefits and safety of consuming soy products on a regular basis for a long time by men and women are debatable. Including 25 g of soy protein per day in the diet of an adult is accompanied by an improvement in the lipid profile (a decrease in the level of total cholesterol, cholesterol in low-density lipoproteins) and a decrease in the risk of coronary heart disease. However, the mechanism of this effect is not yet clear. Plant protein is inferior to animal protein (whey, beef, milk) in improving muscle strength and endurance in young and old people.

Keywords: plant-based milk, soy milk

Введение. В последние годы возрастает интерес, а вместе с ним и потребление растительных альтернатив продуктов животного происхождения, так называемого альтернативного мяса и молока. Такие продукты включаются в рацион людей различных возрастных групп и рода занятий. С одной стороны, на сегодняшний день известно о многочисленных преимуществах включения

в рацион овощей и фруктов. С другой, результаты исследований пользы и безопасности потребления продуктов из сои на постоянной основе длительно мужчинами и женщинами дискутабельна [1-2].

Цель исследования: проанализировать результаты современных исследований о безопасности, потенциальной пользе продуктов из растительного сырья (альтернативное молоко).

Материалы и методы. Произведен поиск и анализ материалов в текстовой базе данных медицинских и биологических публикаций, созданная Национальным центром биотехнологической информации США на основе раздела «биотехнология» Национальной медицинской библиотеки США Pubmed по поисковому запросу «plant based milk» и глубиной поиска 5 лет. При сужении глубины поиска до 1 года получено 212 результатов, из них метаанализов 4, рандомизированных клинических исследований 4, обзоров 40, системных обзоров 6, клинических исследований 4. Среди метаанализов 2 были посвящены сравнению уровня витаминов D и B_{12}. В последующий анализ были взяты 2 публикации. Применены методы систематизации информации, системного и сравнительного анализа, абстрактно-логический.

Основная часть. По результатам многочисленных крупных исследований определено, что включение в рацион взрослого человека соевого белка из расчета потребления 25 г в день (независимо от продукта питания, с которым он поступает) целесообразно для снижения уровня общего холестерина, холестерина в липопротеинах низкой плотности [1, с. 5] и уменьшения риска ишемической болезни сердца. Однако увеличения концентрации холестерина в липопротеинах высокой плотности не обнаружено. Кроме того, сообщается о снижение систолического и диастолического артериального давления у людей, потребляющих соевое молоко. Схожие результаты (снижение уровня холестерина в липопротеинах низкой плотности, артериального давления) получены в когортных исследованиях обогащение меню бобовыми, в том числе и соей [1, с. 7].

Замена бобовыми, в том числе и соей, разных источников животного белка (например, бобовыми и орехами заменяли молочные продукты) также продемонстрировала положительный эффект в снижении общей частоты сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от всех причин [1, с. 7].

Механизм достижения такого эффекта пока остается непонятным. Кандидатами в основные действующие вещества считаются изофлавоны, глобулин 7S соевого белка. Возможно, эти вещества активируют рецепторы липопротеинов низкой плотности, преимущественно в печени, тем самым увеличивая клиренс этих самых липопротеинов из кровообращения. Сообщается, что изофлавоны сои могут модулировать ренин-ангиотензин-альдостероновую систему, ингибировать выработку ангиотензина II и альдостерона, тем самым способствуя регуляции артериального давления. Другой механизм снижения артериального давления может включать способность изофлавонов сои усиливать эндотелиальную функцию путем смягчения окислительного стресса и воспаления, что в свою очередь способствует высвобождению

расслабляющего фактора оксида азота. Этот потенциальный механизм изофлавонов может также объяснить уменьшение, наблюдаемое при воспалении [1, с. 7].

Анализ показал значительное улучшение мышечной силы и выносливости как у молодых, так и у пожилых людей, потреблявших растительный белок, по сравнению с теми, кто не потреблял или потреблял мало белка. Однако другие типы белка (животного происхождения: сывороточный, говяжий, молочный) демонстрируют преимущества по наращиванию мышечной силы [2, с. 27].

Заключение. Таким образом, включение в рацион альтернативного соевого молока полезно для поступления белка при его недостаточном поступлении ранее, а также для улучшения липидного профиля. Однако растительный белок уступает животному для наращивания мышечной силы и выносливости.

Список литературы:

1. Erlich, M. N. A systematic review and meta-analysis of randomized trials of substituting soymilk for cow's milk and intermediate cardiometabolic outcomes: understanding the impact of dairy alternatives in the transition to plant-based diets on cardiometabolic health / M. N Erlich., D. Ghidanac // Blanco Mejia S. et al. − BMC Med. − 2024.− 22; 22 (1):336. doi: 10.1186/s12916-024-03524-7.

2. The effect of plant-based protein ingestion on athletic ability in healthy people a bayesian meta-analysis with systematic review of randomized controlled trials / Zhao S., Xu Y., Li J. et al. – Nutrients. − 2024. − № 16. − 2748 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://doi.org/10.3390/nu16162748. – Дата доступа: 29.01.2025.

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ СКОЛИОЗА У СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Нестерович А.П., Озимко О.Н.

Гродненский государственный медицинский университет

A MODERN VIEW OF THE PROBLEM OF SCOLIOSIS IN MODERN STUDENTS

Nesterovich A.P., Ozimko O.N.

Grodno State Medical University

Аннотация. В статье приведены данные о профилактике и лечении сколиоза, так как заболевание не только влияет на физическое здоровье, но и на качество жизни в целом студенческой молодежи. Проводя время за учебными материалами и работой на компьютере, студенты учатся балансировать между учебой и здоровьем, осознавая, что профилактика сколиоза – залог их будущего благополучия и успешной карьеры.

Ключевые слова: сколиоз, студенты, профилактика, самочувствие, здоровье

Abstract. Modern students are increasingly aware of the importance of preventing and treating scoliosis, realizing that this disease not only affects physical health, but also the quality of life in general. By spending time with educational materials and working on the computer, students learn to balance between study and health, realizing that preventing scoliosis is the key to their future well-being and successful career.

Keywords: scoliosis, students, prevention, well-being, health

Введение. Современная студенческая молодежь сталкивается с множеством вызовов и проблем, одной из которых является сколиоз. В последние годы проблема сколиоза приобретает все большую актуальность. Введение в данную тему позволяет осознать масштабы проблемы и необходимость внедрения превентивных и лечебных мероприятий для сохранения здоровья молодых людей [1, с. 8].

Важно отметить, что сколиоз не только негативно влияет на физическое состояние, но и может оказывать психологическое воздействие на студентов, снижая их самооценку и уверенность в себе. Поэтому рассмотрение современных взглядов на сколиоз является важной задачей, требующей внимания со стороны образовательных учреждений и самих студентов [1-4].

Цель исследования. Проанализировать современный взгляд на проблему сколиоза у студенческой молодежи и выявить долю студентов, страдающих сколиозом, определить уровень знаний студентов о сколиозе, его причинах, симптомах и профилактике.

Материалы и методы. Исследование проводилось в течение месяца на базе учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет». Для исследования было проведено анкетирование в сервисе Google формы использовали описательную статистику для анализа основных характеристик данных. Были рассчитаны процентные доли ответов на каждый вопрос анкеты, что и помогло выявить современный взгляд студенческой молодежи. В эксперименте приняло участие 112 человек с первого по четвертый курс лечебного факультета.

Основная часть. Многие исследователи признают тот факт, что большинство заболеваний учащихся являются профессиональными, то есть связанные с учебной деятельностью [2, с. 22]. К данным заболеваниям относятся ухудшение зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата, недоразвитие мышц, растущая утомляемость, появление нервных и психических расстройств, на почве которых возникают различные нарушения деятельности разных органов и систем. На сегодняшний день сколиоз является основным недугом студенческой молодежи [4, с. 6].

В опросе приняло участие 112 человек, большая часть из которых являются учащимися 2 курса, а конкретно 78 человек. Еще 25 человек с 1 курса и 9 человек с 4 курса лечебного факультета. Таким образом, мы можем рассматривать сколиоз с разных сторон в зависимости от возраста и опыта.

Судя по результатам опроса, больше участников (46,4%) не считают, что сколиоз влияет на их учебу и повседневную жизнь. Однако значительная

часть (27,7%) сталкивается с трудностями из-за этого заболевания. Оставшиеся участники (25,9%) частично или в меньшей степени ощущают влияние сколиоза на их жизни (рис. 1).

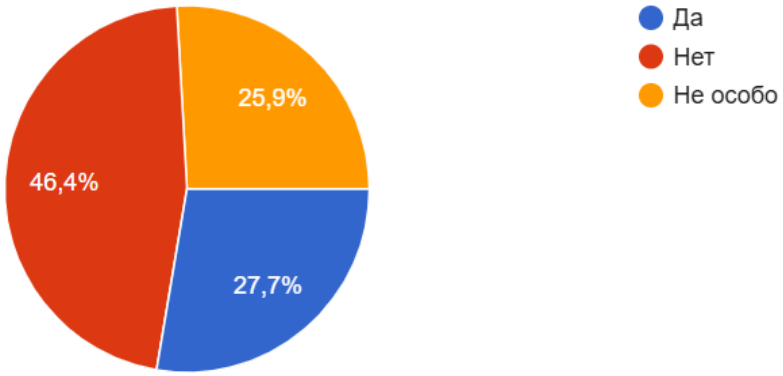


Рисунок 1 – Влияет ли сколиоз на вашу учебу и повседневную жизнь?

54,5% студентов испытывают боли в спине, еще один частый симптом-асимметрия тела (27,7%). Также некоторые отмечают заметное искривление позвоночника (16,1%) и разную длину конечностей (8,9%). 12,5% не испытывают никаких симптомов, а 33% утверждают, что не имеют сколиоза или имеют легкую степень сколиоза (рис. 2). Кроме того, можно выделить и другие популярные последствия, и симптомы сколиоза:

- боль в спине. Студенты со сколиозом часто испытывают хроническую боль в спине, которая может варьироваться от легкой до сильной. Это может ограничивать их физическую активность и ухудшать общее самочувствие;
- ограниченная подвижность: искривление позвоночника может ограничивать подвижность, затрудняя выполнение повседневных задач и физической активности;
- проблемы с дыханием: в некоторых случаях сколиоз может влиять на работу легких, затрудняя дыхание и снижая выносливость;
- влияние на эмоциональное и психическое здоровье: стресс и тревога, снижение самооценки, влияние на академическую успеваемость;
- отсутствие на занятиях, болезненные ощущения и медицинские процедуры могут приводить к пропускам занятий и ухудшению успеваемости;
- снижение концентрации: постоянная боль и дискомфорт могут снижать способность студентов концентрироваться на учебе и успешно выполнять задания (рис. 2).

Большинство студентов считают, что на появление сколиоза влияет привычка сидеть в неправильных позах (95,5%). Еще популярными ответами являются: слабое развитие мышц, за которое проголосовало 78 человек (69,6%), малая подвижность – 64 человека (57,1%), не соответствующая нормам мебель в учебных заведениях – 55 человек (49,1%). Менее популярными ответами являются следующие: травмы – 42 человека (37,5%), наследственность – 33 человека (29,5%) и результат прямохождения – 25 человек (22,3%) (рис. 3).

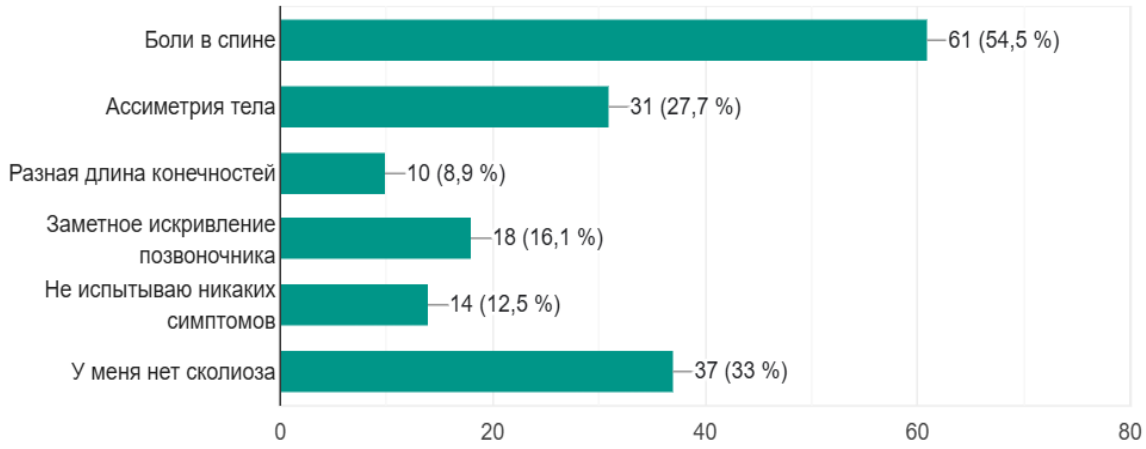


Рисунок 2 – Какие симптомы сколиоза вы испытываете?

На самом деле к нарушениям осанки приводит комплексное действие причин. Современные исследования показывают, что основными причинами развития сколиоза у студентов являются неправильная осанка, длительное сидение за партой, недостаток физической активности и наследственность.

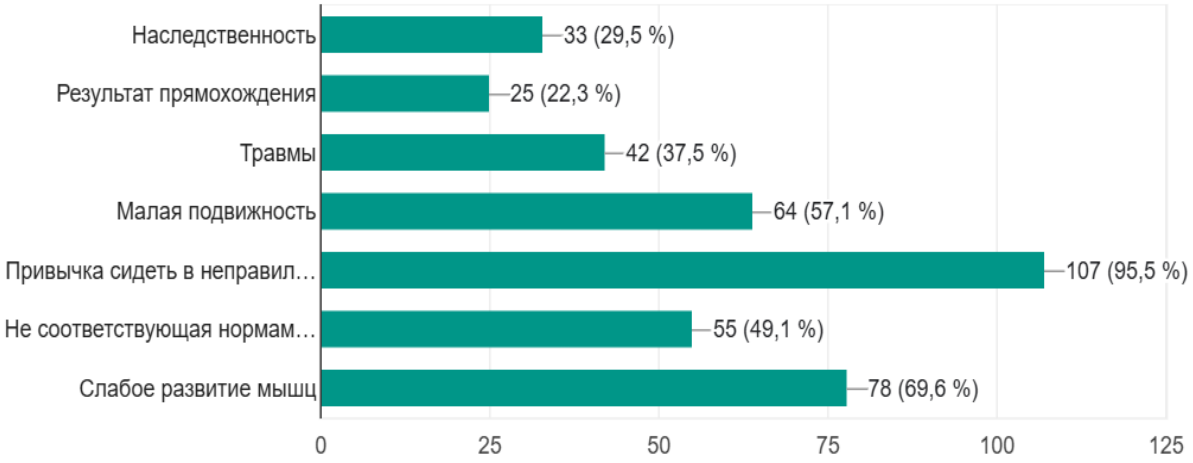


Рисунок 3 – Какие факторы, по вашему мнению, влияют на появление сколиоза?

Большинство опрошенных (77,7%) считают, что сколиоз можно успешно лечить, 12,5% считают, что сколиоз неизлечим, а 9,8% сомневаются (рис. 4).

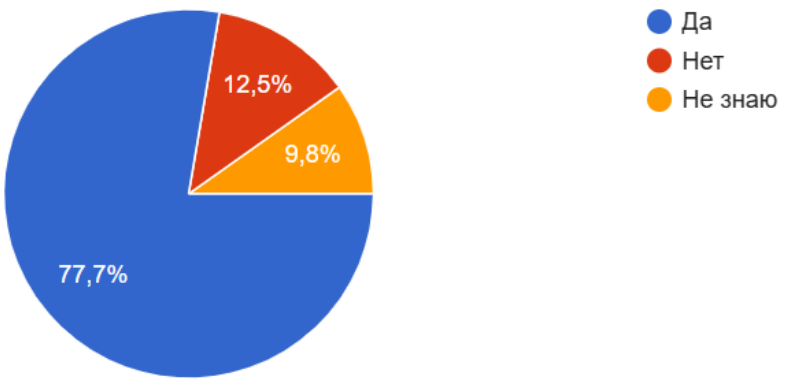


Рисунок 4 – Как вы считаете, можно ли вылечить сколиоз?

Заключение. Таким образом, современная студенческая молодежь все больше осознает важность здоровья позвоночника и проблемы сколиоза. Благодаря доступу к информации через Интернет и социальные сети молодые люди начинают понимать, как образ жизни и повседневные привычки могут влиять на состояние их здоровья.

Тем не менее, несмотря на растущее понимание проблемы, все еще существуют те, кто не уделяет достаточного внимания профилактике и лечению сколиоза, что подчеркивает необходимость продолжать образовательные и информационные усилия в этой области.

Список литературы:

1. Алексеюк, С. Н. Особенности физического воспитания студентов, имеющих сколиоз /С. Н. Алексеюк // Актуальные проблемы лечебной физической культуры и физиологии мышечной деятельности : материалы 8 Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 6–9.

2. Скиндер, Л. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом : учебно-методическое пособие / Л. А. Скиндер [и др.] ; – Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – С. 22–23.

3. Станкевич, О. В. Характеристика спортивных компонентов здорового образа жизни у подростков, больных сколиозом / О. В. Станкевич [и др.] // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6–8 апр. 2004 г. – Минск, 2004. – С. 510.

4. Петров, В. От осанки – к настроению! / В. Петров // Спортивные игры. – 1990. – № 11. – С. 34–36.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ

Поджарова Э.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Научный руководитель – *Обелевский А.А., магистр пед. наук*

INFLUENCE OF SPORTS ON DEVIANT BEHAVIOR OF STUDENTS

Podzharova E. A.

Yanka Kupala State University

Scientific supervisor – *Obelevsky A.A., Master of Pedagogical Sciences*

Аннотация. В данной работе мы рассмотрели роль физической культуры в жизни современного общества. Отметили положительное влияние спорта на функциональное состояние организма человека, его социальный статус и поведение в обществе. Одно из важнейших направлений в профилактике девиантного поведения среди молодежи – организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодежь, девиантное поведение

Annotation. In this paper, we examined the role of physical culture in the life of modern society. They noted the positive impact of sports on the functional state of the human body, as well as its social status and behavior in society. One of the most important directions in the prevention of deviant behavior among young people is the organization of physical education and sports activities at the place of residence.

Keywords: physical education, sports, youth, deviant behavior

Введение. Современное общество сталкивается с различными формами девиантного поведения, особенно среди молодежи. Девиантное поведение может проявляться в разных формах, таких как агрессия, правонарушения, употребление психоактивных веществ и другие социально неприемлемые действия. Понимание факторов, способствующих формированию девиантного поведения, становится все более актуальной задачей для психологов, социологов и педагогов.

Спорт как важный элемент социального взаимодействия и физической активности может играть ключевую роль в формировании личности учащихся. Исследования показывают, что занятия спортом могут способствовать не только физическому развитию, но и гармоничной социализации, формированию позитивных установок и ценностей, а также снижению уровня агрессии и антисоциальных проявлений. Спорт может выступать в качестве инструмента, который помогает молодежи справляться с стрессом, развивает командный дух, лидерские качества и умение работать в коллективе. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека уже давно подтверждено наукой [1-5].

Цель исследования. Доказать влияние спорта на девиантное поведение молодежи. Задачи:

1. Оценить мотивацию студентов к занятиям физической культурой.
2. Определить эффективность тренировок, их роль в формировании поведения учащихся.

Основная часть. В начале исследования была изучена специальная литература по теме, данные по итогу анкетирования студентов, также была проведена математическая обработка данных.

Объект исследования: студенты ГрГУ имени Янки Купалы.

Предмет исследования: девиантное поведение современной молодежи.

Анкетирование было проведено для 57 студентов в возрасте 18-21 года. Большинство из опрошенных имеют проблемы с поведением в обществе, однако лишь 10% из них занимаются физической культурой и спортом.

Нами была разработана система тренировок, направленная на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В тренировочные комплексы, которые воздействуют равномерно и глубоко на все группы мышц, подвергающихся нагрузке в течение дня, входили элементы атлетической гимнастики и гиревого спорта.

Атлетическая гимнастика и гиревой спорт помогают человеку не только улучшить свои физические качества, но и сформировать чувство стремления к чему-либо, обзавестись уверенностью в себе, а также выявить лидерские качества, что несомненно влияет на поведение человека в обществе [2, с. 13].

Для изучения девиантного поведения учащихся, мы опросили их. Результаты ответов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Девиантное поведение учащихся, %

Норма/ отклонение	Идеал. - концепция	Тревож-ность	Конфликт психо-секс. функций	Дисмор-фофобия	Конфликт доверия взр.	Конфликт независим. и опеки
Норма	52	46	32	39	40	37
Девиантные	75	87	55	73	80	85

По полученным данным, представленным в таблице 1, можно сказать, что девиантное поведение среди молодежи – одна из самых распространенных проблем. Основное направление деятельности учебных заведений, спортивных секций должна заключаться в отвлечении детей от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные мероприятия, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Можно заметить, что в ходе эксперимента у студентов появился спортивный интерес, желание участвовать в соревнованиях, чувство соперничества. Мы отметили стремление к здоровому образу жизни, желание достичь уверенности в себе посредством тренировок, избавиться от депрессии, снять стресс. А также повысился интерес к общению и новым знакомствам в процессе тренировок, появилась цель избавления от физических недостатков и болезней.

Необходимо помнить, что программа профилактики девиантного поведения у молодежи должна состоять из взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики личности, методов формирования интереса к систематическим занятиям физической культурой и блока дифференцированного применения ФКС для коррекции психоэмоционального состояния; повышения уровня двигательных способностей и функционального состояния организма.

Что же привлекает молодых людей в атлетической гимнастике? На это вопрос мы получили очень много разнообразных ответов. Это, прежде всего: красивое, развитое тело, привести мышцы в тонус, уверенность в себе, участвовать в соревнованиях и, что не менее важно для студентов, спорт – это отличный отдых от умственной нагрузки. Важным является здоровый образ жизни, наращивание мышц, избавление от физических недостатков, болезней, депрессии, снятие стресса, подготовка к защите Отечества. На третий план выходит чувство соперничества, уважение у окружающих.

Заключение. Из всего рассмотренного в данной работе, можно сделать вывод о том, что занятия гиревым спортом и атлетической гимнастикой имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Занятия противопоказаны тем, у кого есть разного рода заболевания, но в то же время

тренировки могут помочь справиться со многими проблемами, включая не только физический, но и психологический уровни. Методика физического воспитания педагогически запущенных подростков имеет свои специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления организма и повышения моторного потенциала решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности. Физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна стать неотъемлемой частью жизни каждого человека [3, с. 79; 4, с. 150].

Список литературы:

1. Борисова, О. А. Использование упражнений атлетической гимнастики для работы со студентами во внеучебное время / О. А. Борисова, В. В. Симаков // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей II Международной научно-практической конференции : в 2 частях, Пенза, 20 ноября 2017 года. – Пенза : «Наука и Просвещение», 2017. – С. 162-165.

2. Бороухина, Е. В. Фитнес нагрузки как компонент здорового образа жизни / Е. В. Бороухина, Т. П. Лопатина // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1. – С. 10-16.

3. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 282 с.

4. Жадько, Д. Д. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования: учебно-методическое пособие / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич, Н. А. Кандаракова. – Гродно: ГрГМУ, 2020. – 208 с.

5. Романов, И. А. Организация учебного процесса по атлетической гимнастике для студентов / И. А. Романов // Вестник научных конференций. – 2016. – № 1-5 (5). – С. 161-165.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА И ОСЛОЖНЕННЫМ ТЕЧЕНИЕМ КАРИОЗНОГО ПРОЦЕССА

Полякова Т.Д., Миронович Д.А.

Белорусский государственный университет физической культуры

PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS
WITH OSTEOCHONDROSIS OF THE CERVICAL SPINE
AND COMPLICATED COURSE OF THE CARIOUS PROCESS

Polyakova T.D., Mironovich D.A.
Belarusian State University of Physical Education

Аннотация. В статье приведены результаты пилотажного исследования по апробации комплексной программы физической реабилитации пациентов с остеохондрозом шейного отдела позвоночника и осложненным течением кариозного процесса.

Ключевые слова: пациенты, физическая реабилитация, остеохондроз, кариозный процесс

Abstract. The article presents the results of a pilot study on testing a comprehensive program of physical rehabilitation of patients with osteochondrosis of the cervical spine and complicated course of the carious process.

Keywords: patients, physical rehabilitation, osteochondrosis, carious process

Введение. Кариес зубов – самое распространенное заболевание в стоматологическом разделе медицины, его распространённость возрастает год от года. Кариозный процесс (КП) приводит к постепенному прогрессированию заболевания от стадии к стадии, вплоть до полного разрушения анатомических структур, с полной потерей функциональной возможности конкретного зуба, а нередко и всей зубочелюстной системы (ЗЧС). Этот процесс распространяется за пределы ЗЧС, оказывая влияние на другие аспекты жизни человека: эстетический (психический), а также на социальный аспект. Прогрессирование процесса снижает адаптационный потенциал реабилитанта, а при возникновении патологии в любой из систем организма, может снизить результативность проведения мероприятий восстановительной медицины, снижая качество жизни (КЖ) реабилитанта. Шейный отдел позвоночника (ШОП) напрямую взаимосвязан с ЗЧС, по принципам моторно-висцеральных связей, что может приводить к вегетативно-сосудисто-трофическим изменениям всей челюстно-лицевой области (ЧЛО). Проявляясь миофасциальными изменениями в виде миофасциального болевого синдрома (МФБС), а при длительном течении МФБС переходит в фибромиалгию, что проявляется расстройствами психической сферы реабилитанта (депрессией) [1-4].

Добавляя к этому связи по принципам дерматом, получаем более сложное течение как кариозного процесса, так и функционального состояния ШОП. Учитывая, что позвоночный столб является единым целым в функциональном отношении, что может оказать влияние на другие системы организма. Самым распространенным заболеванием позвоночника является остеохондроз взрослых, который постепенно прогрессируя может приводить к протрузиям и грыжам, нестабильности отделов позвоночника, дорсопатиям [2]. Поэтому, имея два рядом расположенных региона (голова и шея) с высокой частотой поражения, необходимо комплексно подходить к реабилитации лиц с каждым из них. Соединение физической реабилитации с профилактикой основных отклонений в ШОП и ЗЧС может позволить снизить количество обращений к более загруженным специалистам медицины, улучшить психологическое состояние реабилитанта, повысить вовлеченность в процесс реабилитации, дать более стабильный результат восстановительного воздействия.

Цель исследования. Дать теоретико-экспериментальное обоснование комплексной программы физической реабилитации пациентов с остеохондрозом шейного отдела позвоночника и осложненным течением кариозного процесса.

Материалы и методы. Для исследования эффективности комплексной программы физической реабилитации было проведено экспериментальное исследование на базе отделения физической реабилитации учреждения здравоохранения «Марьиногорская ЦРБ». В эксперименте участвовали две группы мужчин по 5 человек в каждой, продолжительность 28 дней, прошедшие обследование у врача травматолога и ортопеда-стоматолога, имеющие диагноз остеохондроз ШОП взрослых (М 42.1), частичная вторичная адентия (К 08.1) и хронический парадонтит (К 05.3): контрольная – КГ и экспериментальная – ЭГ. Средний возраст групп: КГ – 58,4±2,8 года; ЭГ – 59,6±2,1 года, все исследуемые находились на амбулаторно-поликлиническом лечении (в назначенное время приходили на процедуры).

Задачами первого этапа реализации программы реабилитации, проводившемся в первые семь дней, были снижение болевого синдрома, восстановление оттока из области ШОП, улучшение гемодинамики структур ШОП и психоэмоционального статуса пациентов. Пациенты контрольной группы проходили реабилитацию по программе учреждения здравоохранения – физиотерапевтическое лечение (1 раз в день по 25 минут); кинезиотерапия на ШОП (1 раза в день по 20 минут), а пациенты экспериментальной группы, в том числе преследовали цель улучшить отток из области ЗЧС, проходили физиотерапевтическое лечение (1 раз в день по 25 минут), кинезиотерапию на ЗЧС (1раз в день по 25 минут). Затем на протяжении 21 дня пациенты контрольной группы, с целью улучшения биомеханических показателей в ШОП, проходили – массаж ШВЗ (1 раз в день 20 минут, 14 сеансов), комплекс лечебной гимнастики на ШОП (1 раз в день по 30 мин 21 день). Экспериментальная группа преследуя те же цели, проходили на протяжении 14 дней – комплекс биомеханической стимуляции на область ЗЧС (2 раза в день по 5 минут, 14 дней) [3, 4], а на область ШОП комплекс БМС (1 раз в день по 10 минут, 14 дней), лечебный массаж области ШВЗ и лица (1 раз в день продолжительностью 20 минут, 14 сеансов), комплекс лечебной гимнастики на ШОП и ЗЧС (1 раз в день по 30 минут 14 дней), затем экспериментальной группе после 21-го дня была произведена замена комплекса ЛГ на ШОП и ЗЧС комплексом лечебной гимнастикой на ШОП (1 раз в день 30 минут) таким же, как и в КГ, последние 7 дней курса ЭГ занималась тем же комплексом ЛГ, как и КГ.

На заключительном этапе исследования проведены итоговые обследования пациентов обеих групп, по завершению которых выполнен анализ результатов, их обработка и внесение данных в соответствующие итоговые таблицы.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- медико-биологические методы;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Медико-биологические методы включали:

- определение субъективных болевых ощущений по интерпретированной визуально аналоговой шкале боли (ВАШ);
- диагностические пробы для определения подвижности в отделах позвоночника;
- гониометрию в шейном отделе позвоночника;
- пробу Шобера.

Основная часть. Эффективность комплексной программы физической реабилитации пациентов с ОШОП и ОТКП доказана в педагогическом эксперименте, в результате которого у представителей экспериментальной группы наблюдалось достоверное улучшение оцениваемых показателей.

Гониометрия ШОП определила улучшение амплитуды во всех исследуемых движениях: латерофлексия вправо на 12,8%; латерофлексия влево на 10,3%; экстензия на 4,8%; ротация вправо на 3,1%; ротация влево 4,7% и суммарно составило 38%. Результаты проб подвижности позвоночника также улучшились: проба ОПвШОП на 19,4%; проба Шобера 16,2%. Снижение показателей болезненности составило 42,8% по ВАШ.

Заключение. Результаты исследования позволяют утверждать, что комплексное положительное воздействие программы реабилитации обеспечило лучшие результаты оцениваемых показателей по отношению к пациентам ЭГ-исследования, что свидетельствует об эффективности реабилитации и позволяет рекомендовать разработанную комплексную программу к проведению среди пациентов с остеохондрозом шейного отдела позвоночника взрослых и осложненным течением кариозного процесса.

Список литературы:

1. Епифанов, В. А. Медицинская реабилитация при заболеваниях и повреждениях челюстно-лицевой области / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов [и др.]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 368 с.

2. Абельская, И. С. Шейный остеохондроз: диагностика и медицинская реабилитация / И. С. Абельская [и др.]. – Науч. ред. акад. НАНБ А. Н. Михайлов. – Минск : БелМАПО, 2007. – 347 с.

3. Полякова, Т. Д. Основы биомеханической стимуляции : пособие / Т. Д. Полякова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 85 с.

4. Полякова, Т. Д. Лечение и профилактика пародонта: методические рекомендации / Т. Д. Полякова, В. В. Горавская, С. В. Красовская. – Минск: Республ. учебно-методический центр физического воспитания населения, 2000. – 42 с.

МЕДИЦИНСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПНЕВМОНИЯХ

Романейко А.А.

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

MEDICAL AND PHYSICAL REHABILITATION FOR PNEUMONIA

Romaneiko A.A.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Dobrioglo A.S.*

Аннотация. В статье рассматривается актуальность реабилитационных мероприятий для пациентов, перенесших пневмонию, с целью улучшения их физического состояния и качества жизни. Результаты показывают значительное улучшение показателей здоровья у пациентов, прошедших реабилитацию. В заключение подчеркивается важность внедрения медицинской и физической реабилитации в стандартное лечение пневмонии для оптимизации процесса выздоровления.

Ключевые слова: пневмония; реабилитация; упражнения; осложнения; ЛФК; восстановление.

Annotation. The article discusses the relevance of rehabilitation measures for patients who have had pneumonia in order to improve their physical condition and quality of life. The results show a significant improvement in health indicators in patients who have undergone rehabilitation. In conclusion, the importance of introducing medical and physical rehabilitation into the standard treatment of pneumonia is emphasized in order to optimize the recovery process.

Keywords: pneumonia; rehabilitation; exercises; complications; physical therapy; recovery.

Введение. Пневмония – это одно из распространенных заболеваний органов дыхания. Смертность от пневмонии, вызванной коронавирусом SARS-CoV, составляет 4% (по данным ВОЗ 2020г.).

Пневмония – это инфекционное поражение альвеол. Пневмония бывает внебольничной, внутрибольничной, аспирационной, пневмония при сниженном иммунитете.

В течении пневмонии выделяют три стадии. Каждая стадия проявляется различными симптомами, основными из них являются повышения температуры тела до 39-40 °С, вначале сухой кашель, потом с мокротой слизисто-гнойного характера, резкая слабость, одышка, головная боль, озноб, боль на пораженной половине грудной клетки.

Знание возбудителей и тех патологических нарушений, которые они вызывают в тканях лёгких и бронхов при пневмонии, их локализации, формы и стадии заболевания способствуют правильному и своевременному назначению медицинской реабилитации и выбору адекватных средств [1-9].

Цель исследования. Оценка влияния медицинской реабилитации на восстановление функций дыхательной системы и общего состояния здоровья.

Материалы и методы. В исследовании использованы описание проводимых лечебных мероприятий, программы физической активности, опрос среди студентов.

Основная часть. Лечебная физическая культура (далее ЛФК) и физические методы, кинезиотерапию, санаторно-курортное лечение, психотерапию используют на этапе полного клинического выздоровления пациентов в лечении коморбидных состояний и осложнений в соответствии с клиническими рекомендациями и стандартами медицинской помощи по данным заболеваниям. Они являются дополнительным компонентом потенцирования базисной лекарственной терапии используются на этапе полной реконвалесценции для коррекции сопутствующих синдромов иммунной дисфункции, бронхообструкции и стрессорных расстройств.

Основные принципы реабилитации при заболеваниях органов дыхания:

- раннее начало и непрерывность;
- комплексность и рациональность сочетания восстановительных мероприятий;
- учёт клинических особенностей заболевания;
- учёт индивидуальных качеств пациента, его психологических и моральных факторов, физической подготовленности, условий труда и быта;
- прогнозирование исходов реабилитации.

Объем и интенсивность физической нагрузки при занятиях ЛФК зависит от тяжести течения заболевания. Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания:

- восстановление или повышение функции внешнего дыхания;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и защитных свойств организма;
- повышение психологического статуса;
- повышение толерантности к физическим нагрузкам;
- ликвидация очага воспаления;
- улучшение бронхиальной проходимости и дренажной функции бронхов;
- улучшение вентиляции легких;
- предотвращение раннего экспираторного закрытия дыхательных путей;
- устранение мышечного дисбаланса;
- экономизация работы дыхательных мышц;
- улучшение функции нейрогуморальных механизмов регуляции функции внешнего дыхания.

Противопоказания к назначению ЛФК при острой пневмонии:

- специфическая пневмония;
- высокая температура тела (>37,5 °С);
- кровотечения;
- лёгочно-сердечная недостаточность II-III степени;
- «лёгочное сердце» с симптомами декомпенсации;
- онкологические заболевания.

Этапы ЛФК

Первый этап соответствует острому периоду, проходит в стационаре, продолжительность 2–4 дня (рис. 1).

Средства лечебной физкультуры в остром периоде пневмонии

Двигательный режим	Постельный – 2–4 дня
Средства ЛФК	Средства лечебной физкультуры: ● гимнастические упражнения, ● дыхательные упражнения, ● лечебный массаж. Формы занятий: ● утренняя гигиеническая гимнастика (5–7 минут), ● лечебная гимнастика (10–15 минут).
Продолжительность процедуры лечебной гимнастики	10–15 минут 2–3 раза в день
Интенсивность нагрузки	Низкая
Формы ЛФК	Лечебная и утренняя гигиеническая гимнастика
Исходное положение	Лежа на спине, на здоровом боку; сидя на кровати, спустив ноги
Метод проведения лечебной гимнастики	Индивидуальный
Методические рекомендации	Дыхательные упражнения целесообразно назначать на 3–4-й день заболевания, когда уже исчезает опасность повреждения легочной ткани. В начальной стадии воспаления не следует просить больного дышать глубоко и включать в занятия дыхательные упражнения, так как затронутая воспалением ткань инфильтрирована и неэластична. Глубокое, выполняемое через силу дыхание в период выраженной инфильтрации может механически повредить легочную ткань и нарушить целостность альвеол. При сохранной эластичности легочной ткани для улучшения легочной вентиляции применяют упражнения с удлиненным выдохом, способствующие увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы. Всасывание экссудата из альвеол оказывается дополнительной нагрузкой для организма, необходимо стремиться к максимальному его удалению при откашливании. Боль при откашливании можно уменьшить путем прикладывания ладоней к грудной клетке в зоне болевых ощущений, при выдохе следует умеренно сдавливать грудную клетку. Для восстановления вентиляции, возобновления дыхательных движений, предупреждения образования плевральных спаек с первых дней болезни необходимо чаще лежать на здоровой стороне.

Рисунок 1 – Лечебная физкультура в остром периоде пневмонии [7, с. 38]

Второй этап соответствует подострому периоду (разрешению воспалительного процесса). При этом происходит расширение двигательных возможностей пациента. Продолжительность этого этапа 7–10 дней (рис. 2).

Третий этап (фаза реконвалесценции) продолжается 2–3 недели и более, восстановительное лечение проводят на амбулаторно-поликлиническом или санаторно-курортном этапе восстановительного лечения (рис. 3).

Исходя из данных оценки толерантности к физическим нагрузкам, различают четыре степени двигательных возможностей пациента и в соответствии с ними – четыре двигательных режима:

- первая степень (щадящий двигательный режим);
- вторая степень (щадяще-тренирующий двигательный режим);

- третья степень (щадяще-тренирующий, переход к тренирующему режиму);

- четвертая степень (тренирующий режим).

Средства лечебной физкультуры в подостром периоде пневмонии

Двигательный режим	Палатный
Средства ЛФК	Средства ЛФК: ● дыхательные и гимнастические упражнения, ● воздушные ванны в палате, ● лечебный массаж. Формы занятий: ● утренняя гигиеническая гимнастика (8–10 минут), ● лечебная гимнастика (15–20 минут), ● дозированная ходьба на месте и по палате
Продолжительность процедуры лечебной гимнастики	20–25–30 минут 2–3 раза в день
Интенсивность нагрузки	Низкая; средняя
Формы ЛФК	Лечебная и утренняя гигиеническая гимнастика
Исходное положение	Последовательно используются исходные положения – лежа на спине, на боку, сидя и стоя
Метод проведения лечебной гимнастики	Индивидуальный; малогрупповой в палате; самостоятельный
Методические рекомендации	В комплексе лечебной гимнастики преобладают гимнастические упражнения для плечевого пояса и верхних конечностей в сочетании с дыхательными. Включаются упражнения с предметами: гимнастической палкой, медицинболом. Дозировка упражнений – 4–6 раз. Темп для мелких мышечных групп – быстрый, для средних и больших – средний. Соотношение дыхательных упражнений к гимнастическим – 1:1; 1:2. Дыхательным упражнениям на этом этапе уделяют большое внимание, они призваны увеличивать силу дыхательной мускулатуры и подвижность диафрагмы, способствовать отхождению мокроты и восстановить правильный механизм внешнего дыхания
Массаж	После окончания занятия рекомендуется массаж плечевого пояса, грудной клетки и нижних конечностей
Область массажа	В начале курса лечения массируют переднюю и боковые поверхности грудной клетки. Далее через 2–4 процедуры добавляют массаж задней поверхности грудной клетки
Положение пациента	Лежа на спине с приподнятым головным концом
Продолжительность процедуры	7–10 минут в начале курса лечения; постепенно время процедуры увеличивают до 15–20 минут. Проводят ежедневно, на курс лечения – 12–15 процедур
Примечание	Применяют все приемы массажа. При наличии выраженных обструктивных изменений исключается прерывистая вибрация. Акцент делают на приемы растирания с целью устранения патологических изменений в коже и соединительной ткани, особенно на стороне воспаления. В конце курса лечения массаж проводится более интенсивно. Процедуру массажа следует заканчивать дыхательными упражнениями с постепенным углублением вдоха: выполняется нижнегрудное, среднегрудное, верхнегрудное и заднегрудное дыхание с дозированным сопротивлением руками массажиста на вдохе

Рисунок 2 – Лечебная физкультура в подостром периоде пневмонии [7, с. 40]

Виды физических упражнений, используемых при пневмонии и других заболеваниях органов дыхания:

- статические;
- динамические;
- дренирующие;
- растягивающие плевральные спайки;
- с произнесением звуков.

Средства лечебной физкультуры в резидуальный период

Двигательный режим	**Свободный** *При благоприятном течении острой пневмонии переход к общему режиму осуществляется в конце первой недели от момента заболевания*
Средства ЛФК	Средства лечебной физкультуры: ● физические упражнения, ● естественные факторы природы, ● лечебный массаж, ● по возможности механотерапия. Формы лечебной физкультуры: ● утренняя гигиеническая гимнастика (10–15 минут), ● лечебная гимнастика (20–25 минут), ● самостоятельные занятия физическими упражнениями, ● тренировочная ходьба по ступенькам лестницы, ● дозированная ходьба и др.
Продолжительность процедуры лечебной гимнастики	В течение дня до 1,5 часа
Интенсивность нагрузки	Средняя; высокая
Формы ЛФК	Лечебная и утренняя гигиеническая гимнастика
Исходное положение	Занятия проводятся в положении больного сидя и стоя, упражнения охватывают все мышечные группы, используются различные предметы и снаряды. Так, часть упражнений проводится у гимнастической стенки – наклоны туловища в сочетании с дыхательными упражнениями в соотношении с гимнастическими 1:2, 1:3. Занятия включают также подвижные игры и ряд общеразвивающих и дыхательных упражнений, выполняемых при ходьбе. Лечебный массаж назначается по показаниям и после занятий физическими упражнениями
Метод проведения лечебной гимнастики	Групповые занятия
Методические рекомендации	На стадии реконвалесценции предусматриваются упражнения большой интенсивности, которые активизируют дыхание. Круговые тренировки позволяют последовательно воздействовать на все мышечные группы (спины, брюшного пресса, плечевого пояса и нижних конечностей). В паузах для отдыха используют диафрагмальное дыхание в различных исходных положениях. При возникновении спаек и фиброзных изменений дыхательные упражнения и упражнения для пораженной стороны грудной клетки проводят интенсивно, добавляют ротационные движения, наклоны туловища вперед-назад и в стороны, дыхательные упражнения с дозированным сопротивлением. При наличии признаков нарушения бронхиальной проходимости следует начать выполнение дыхательных упражнений с удлиненным выдохом.
Физические тренировки	При толерантности к мышечной работе более 50 Вт применяют физические тренировки по схеме: 5 минут – 25 Вт, 5 минут – 50 Вт, 5 минут – 25 Вт при скорости вращения 60 об/мин; тренировка заканчивается дозированной ходьбой в среднем темпе 60–70 шагов в минуту, тренировочный цикл составляет не менее 2 недель. Тренировочная ходьба по ступенькам лестницы начинается с освоения 9–11 ступеней, с каждым занятием увеличиваясь на 3–5 ступеней. Скорость подъема – 1 ступень за 1–2 секунды. Дозированная ходьба назначается больному на территории парковой зоны стационара (если она имеется). В первый день ему рекомендуют пройти 300–500 м со скоростью 50–60 шагов/мин. Расстояние ежедневно следует увеличивать на 100–200 м, а скорость ходьбы – на 5–7 шагов/мин. Во время занятий необходим контроль над состоянием больного. После выписки из стационара больным, перенесшим пневмонию, рекомендуется продолжить занятия лечебной физкультурой по месту дальнейшего восстановительного лечения: либо в поликлинике (в домашних условиях под контролем методиста по лечебной физкультуре), либо в санаторно-курортных условиях

Рисунок 3 – Лечебная физкультура в резидуальный период пневмонии [7, с. 42]

Массаж. Массаж в лёгочной системе – восстанавливает и улучшает периферическое и легочное кровообращение, сокращает сроки лечения, стимулирует эвакуаторно-дренажную функцию в бронхах, укрепляет дыхательную

мускулатуру, улучшает подвижность грудной клетки, способствует закаливанию, укреплению всего организма.

Физические методы лечения используют методы восстановления баланса тормозных и активирующих процессов в коре головного, коррекции астено-невротического и иммуносупрессивного синдромов, купирования воспаления.

К физическим методам относятся: диадинамотерапия, амплипульс-терапия, УВЧ-терапия, низкочастотная магнитотерапия, высокочастотная магнитотерапия (индуктотермия), инфракрасная лазеротерапия, ультрафиолетовое облучение, ультразвуковая, ингаляционная, галоингаляционная терапии, нафталанотерапию**.**

Противопоказания к назначению физических методов лечения:

- легочная и сердечная недостаточность II-III степени;
- спонтанный пневмоторакс;
- бронхиальная астма с часто повторяющимися и тяжелыми приступами;
- хронические абсцессы легких при резком истощении пациентов, сопровождающиеся обильным выделением гнойной мокроты и кровохарканьем;
- выраженные пневмосклероз и эмфизема легких;
- буллезная эмфизема легких.

Санаторное лечение. Пациентов, перенесших пневмонию и страдающих поведенческими синдромами, связанными с физиологическими нарушениями и физическими факторами, с умеренно выраженным общеневрологическим синдромом, направляют в санаторно-курортные организации.

В фазе ремиссии пациентам с пневмонией на санаторном лечении предлагают помимо процедур, перечисленных выше, проводить такие физиотерапевтические процедуры, как электросон, бальнеолечение, баротерапию, нормобарическую гипокситерапию, климатотерапию, грязетерапию. На санаторном этапе применяют практически все виды рефлексотерапии.

Лечебное питание имеет важное значение в реабилитации пациентов с пневмонией. Используют вариант стандартной диеты с повышенным содержанием белка, витаминов С, группы В и А и минеральных веществ.

Домашний этап – продолжение реабилитации. Лечебная реабилитация на этом этапе может включать в себя: базисную медикаментозную терапию; дыхательные тренировки; лечебную гимнастику; лечебную ходьбу и т. п.

Функциональный исход реабилитации пациентов с пневмонией: хороший, удовлетворительный, сомнительный, неудовлетворительный.

Среди студентов (от 18 до 30 лет) проведен опрос, в ходе которого выяснилось, что 87% не назначалось медицинская реабилитация. 13% выполняли ЛФК после перенесенной пневмонии. Из физических методов лечения у 76,2% использовалась ингаляционная терапия. Эти методы улучшили общее состояние и внешнее дыхание. На основе всех данных можно сделать вывод о том, что студенты нашего университета хорошо осведомлены об осложнениях пневмонии, методах лечения и реабилитации, а также о пользе лечебной физкультуры после перенесенной пневмонии. Также данные показывают, что медицинская и физическая реабилитация после перенесенной пневмонии,

необходимы, так как улучшают не только общее состояние организма, но и предотвращают проявление осложнений.

Заключение. На всех этапах оказания помощи пациентам с пневмониями различного генеза, рекомендуются физические методы реабилитации. Реабилитация позволяет улучшить потребление кислорода и выносливость пациентов по сравнению с исходным уровнем, уменьшить частоту и длительность госпитализации, а также повысить эффективность медикаментозной терапии. С первого этапа медицинской реабилитации рекомендованы лечебные упражнения и специальные положения, которые улучшают дренажную функцию бронхов и способствуют отхождению секрета.

Многолетний опыт физиотерапевтического лечения пациентов с пневмониями показывает целесообразность применения физических факторов, оказывающих вирицидное, бактерицидное, противовоспалительное, противоотечное и рассасывающее действия.

Индивидуальный и комплексный подход в лечении пневмонии может дать лучшие результаты, если использовать все возможности лечебной физкультуры и физиотерапии, которые за многие десятилетия подтвердили свою эффективность.

Список литературы:

1. Белевский, А. С. Реабилитация в пульмонологии / А. С. Белевский, А. С. Семенюк // Респираторная медицина: рук. : в 2 т. / под ред. А. Г. Чучалина. – М., 2007. – Т. 2. – С. 720–732.

2. Белевский, А. С. Реабилитация в пульмонологии // Consilium medicum. – 2006. – т. 8, № 10. – С. 80–82.

3. Малявин, А. Г. Реабилитация при заболеваниях органов дыхания /А. Г. Малявин, В. А. Епифанов, И. И. Глазкова. – М.: Гэотар-медиа, 2010. – 352 с. – (библиотека врача-специалиста).

4. Оленская, Т. Л. Реабилитация в пульмонологии : учеб.-метод. пособие / Т. Л. Оленская, А. Г. Николаева, Л. В. Соболева. – Витебск : ВГМУ, 2016. – 142 с.

5. Физическая реабилитация: учеб. Для акад. и ин-тов физ. культуры / под общ. ред. С. Н. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – С. 294–325.

6. Российские клинические рекомендации по проведению пассивной вертикализации с помощью поворотного стола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https:// rehabrus.ru/docs/protokol_vertikalizaciya.pdf. – Дата доступа: 07.02.2024.

7. Ачкасов, Е. Е. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. / Е. Е. Ачкасов, Е. А. Таламбум, А. Б. Хорольская [и др.] // М. Триада-х. – 2011. – С. 32–45.

8. Расулова, М. А. Применение низкочастотного лазерного излучения в режиме постоянно меняющейся частоты при хроническом тонзилите у детей / М. А. Расулова, В. В. Бегетова, Н. Б. Корчажкина, Л. В. Куянцова // Вестник восстановительной медицины. 2016. – С. 50–55.

9. Уянаева, А. И. Применение нормоксической баротерапии для профилактики и коррекции повышенной метеочувствительности у больных хронической обструктивной болезнью легких и бронхиальной астмой / А. И. Уянаева, Ю. Ю. Тупицына, Е. А. Турова [и др.] / Методические рекомендации. / Москва. 2018 – 16 с.

ГОМЕОСТАЗ ЧЕЛОВЕКА И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ

Снежицкий П.В.

Гродненский государственный медицинский университет

HUMAN HOMEOSTASIS AND PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY

Snezhitsky P.V.

Grodno State Medical University

Аннотация. В статье приведены результаты теоретического исследования, посвященного проблеме категориально-понятийного аппарата теории физической культуры. Автором с позиций философской антропологии, культурологии, семантики и лингвистики предложен иной подход к толкованию основных понятий на уровне морфем и семантических структур (слово–словосочетание – тезис), объединяющих несколько научных направлений – антропологию, педагогику, общечеловеческую и физическую культуру.

Ключевые слова: теория физической культуры, научное знание, термины, дефиниции, семантика

Abstract. The article presents the results of a theoretical study devoted to the problem of the categorical-conceptual apparatus of the theory of physical culture. The author, from the standpoint of philosophical anthropology, cultural studies, semantics and linguistics, proposes a different approach to the interpretation of basic concepts at the level of morphemes and semantic structures (word – phrase – thesis), uniting several scientific areas – anthropology, pedagogy, general human and physical culture.

Keywords: theory of physical culture, scientific knowledge, terms, definitions, semantics

Введение. На настоящем этапе развития общества в условиях современной креативно-педагогической цивилизации, когда происходит смена образовательных парадигм (ориентация на высокообразованную самодостаточную личность), приоритетной целью образования становится формирование разносторонней, гармоничной и свободной личности как носителя фундаментальных культурных ценностей, к числу которых относится и физическая культура. Однако до настоящего времени вопросы достижения устойчивого семантического стандарта (или эталона) в категориально-понятийном аппарате теории физической культуры (ТФК) остаются дискуссионными (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, Н. Н. Визитей, Л. И. Лубышева, Л. П. Матвеев, Ю. М. Николаев, В. И. Столяров и др.), что подтверждает недостаточность обоснованной методологической концептуальной базы в этой научной отрасли [1–2; 3, с. 15].

Постоянное обращение авторов к проблеме категориально-понятийного аппарата ТФК в истории развития научного педагогического знания (так как основной областью реализации средств физической культуры является

педагогика) наличествует множеством спорных точек зрения (их соприкосновения, пересечения, расхождения), что свидетельствует о незавершенности семантического процесса формирования основополагающих дефиниций и их взаимного соотношения в дефинитивных кластерах (понятиях, объединенных семантической связью) научного знания о физической культуре или культуре природы человека («физика» от др.-греч. *φύσις* – ‘природа’ и *φυσική* – ‘природный’). Об этом свидетельствует и тот факт, что к настоящему времени научным сообществом было предложено и благополучно используется более 200 трактовок термина «физическая культура» (Н. Н. Визитей, В. И. Столяров) [1; 3, с. 28]. Это связано с расширяющимся многообразием «цветов, тонов и оттенков» в научной палитре ТФК в свете новых исследований, что инициирует вынужденный уход от классической трактовки основных терминов, понятий и тезисов [2]. Но на этом тернистом пути существует опасность институциональных и культурологических аберраций, приводящих к еще большему искажению изначально принятых за основу и не отвечающих семантическим канонам универсальных и уникальных научно-отраслевых дефиниций.

В истории науки существует множество примеров подобного феномена. Наиболее красноречивый из них представлен в известном случае обоснования теории многоуровневого устройства геоцентрической (с планетой Земля в центре) Солнечной системы древнегреческим астрономом Птолемеем. Поскольку она изначально была ошибочной, то по мере более глубокого научного исследования все больше и больше требовала дополнительных объяснений, коррекций и изменений, связанных с наблюдаемыми орбитами движения планет и солнца, пока не была принята теория гелиоцентрической (со звездой Солнце в центре) Солнечной системы Коперника, поставившая все на свои места.

На наш взгляд, выходом из сложившейся в настоящее время ситуации «категориально-дефинитивного многообразия» является возврат к началу (истоку или реликтовому первоисточнику) зарождения термина «физическая культура» и последующей трактовки связанных с ним основных понятий в научном знании ТФК соответственно семантике с точки зрения антропологии (отрасли науки, изучающей происхождение и развитие человека в процессе взаимодействия с природной и культурной средами), поскольку термин «физическая культура» в науке встречается только применительно к человеку, исключая все остальные виды земной флоры и фауны. Следовательно, с позиций философской антропологии и культурологии в центре нашей семантической системы «физическая культура» должна находится такая смысловая категория, как «личность», являющаяся цивилизационным воплощением когнитивных, духовных, двигательных и телесных ценностей.

Человек от природы получает свое физическое тело как материал (или заготовку) для самосозидания. Кому-то оно достается получше, а кому-то похуже, но в целом благодаря механизмам адаптации, поддающимся любому воспитанию и самовоспитанию (создание условий для развития и саморазвития человека, освоения им социального опыта, культуры, ценностей и норм общества). А вот то, что получится из этого материала в итоге, уже зависит

от самого человека и окружающего его мира, а также глубины их взаимодействия и взаимопроникновения! Примечательно то, что, совершенствуя свое тело (в первую очередь его двигательную и когнитивную функции), человек приобретает в процессе расширения своих двигательных и интеллектуальных возможностей более качественные инструменты для дальнейшего совершенствования (расширение двигательной и когнитивной сферы) и это еще больше способствует его культурно-телесному прогрессу.

Цель исследования. Теоретическое обоснование нового прочтения основных дефиниций категориально-понятийного аппарата теории физической культуры в свете последних исследований на основе семантического анализа.

Материалы и методы. В исследовании использованы методы теоретического анализа, обобщения и синтеза опубликованных в интернет-ресурсах научных исследований в области педагогики и теории физической культуры.

Основная часть. Впервые словосочетание, употребляемое в нашем современном понимании как «физическая культура», применено в Англии в конце XIX века как термин «телесная культура» в семантическом значении «культура тела человека». В России словосочетание приобрело популярность в начале XX века в современном прочтении как термин «физическая культура». Под физической культурой тогда понимали деятельность человека и общества, направленную на физическое воспитание, образование и укрепление здоровья (Н. Ю. Мельникова, И. А. Синицина) [4]. В наше время наиболее популярной среди трактовок понятия «физическая культура» (первое, что «всплывает» на мониторе, после набора ключевых слов в строке поиска контента в браузере «Google»), предлагается тезис, являющийся плодом коллективного исследовательского труда интернет-пользователей, пожелавших принять участие в интерпретации данного термина с опорой на многочисленные точки зрения теоретиков и практиков физической культуры (в том числе и нашей): «Физическая культура» – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой совокупность интеллектуальных, духовных и материальных ценностей (научных и популярных знаний; двигательных, телесных и поведенческих эталонов, норм и традиций; физкультурно-спортивного инвентаря, оборудования и сооружений и т. д.), создаваемых и используемых обществом в целях разностороннего физического, духовного и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной деятельности (активности), формирования здорового образа жизни и самого здоровья, а также социальной адаптации путём физического воспитания [5].

В этом же источнике указывается, что термин «культура» с древнегреческого означает «возделывание», а «физика» (физический) – «природа» (природный). Увязывая эти словоформы в словосочетании, логично предположить, что когда мы говорим «физическая культура», то имеем ввиду «возделывание телесной природы человека». То есть оказываем влияние на естественно-природное развитие индивида вида Homo sapiens с целью двигательного (расширение двигательной сферы) и телесного (улучшение внешних форм и функций) усовершенствования, направленное на повышение качества

жизнедеятельности при последующем его взаимодействии с окружающим биогеосоциоценозом (биологическим, географическим и социальным ореолом обитания конкретной человеческой популяции) [6, 7]. Ключевые позиции в этом случае здесь занимает основное средство физической культуры «физическое упражнение» (или смоделированное и часто повторяемое двигательное действие, подчиненное цели физического совершенства человека) и двигательная активность в целом, которая выполняет роль каменщика, созидающего из поступающего в организм стройматериала (продуктов питания) культурно-природный шедевр – пропорционально-сложенное и функционально-состоятельное человеческое тело.

Иными словами, физическая культура лежит в основе самодостаточности личности. Дефиниция «самодостаточность» в исследованиях И. А. Никоновой (2010) интерпретируется как «сложная организация сочетанных внутренних качеств личности (в том числе и физических), позволяющих ей успешно реализовывать себя в творческой, социальной и профессиональной деятельности и соответствовать при этом требованиям, предъявляемым обществом ко всем представителям данного социума, и ощущать при этом внутреннее удовлетворение от результатов этой деятельности» [8].

Следовательно, физическая культура является «основой основ» в судьбе как конкретной личности, так и всех представителей мирового сообщества в целом (можно сказать, что она проявляется в показателях эффективности двигательно-активного материального или физического тела как носителя, выразителя и воплотителя когнитивного потенциала человека). Исходя из точки зрения философской антропологии, предполагающей рассмотрение дефиниции «физическая культура личности» как результат спонтанного (повседневная двигательная деятельность) и целенаправленного (специальная двигательная деятельность) двигательного и гастрономического взаимодействия с окружающим миром (и не только…), способствующего улучшению природы человека через создание интеллектуальных, духовных и материальных ценностей, мы логично можем соотнести в качестве слагаемых компонентов следующие понятия [9–13]:

- культура движения (как совокупность традиционных, базовых и элитарных ценностей двигательной сферы человека (двигательных качеств и навыков), обеспечивающих безопасное и эффективное взаимодействие его с окружающим миром, а также совершенствование движений, форм и функций тела);

- культура питания (как совокупность ценностей нутрициологии, этикета и режима питания, обеспечивающих метаболизм биоэнергетическим (энергетическая функция питательных веществ) и «строительным» (пластическая функция питательных веществ) материалами для когнитивного, телесного и функционального развития индивида и его двигательного взаимодействия с окружающим миром);

- культура тела (как совокупность эстетических, гигиенических и пластических ценностей, обеспечивающих пропорциональное телосложение и эффективное взаимодействие человека с окружающим миром посредством

опорно-двигательной системы, а также как носителя, воплотителя и выразителя когнитивных функций личности;

- культура здоровья (как совокупность когнитивных, двигательных, гастрономических и телесных ценностей, обеспечивающих гомеостаз человека как открытой биологической системы в биогеосоциоценозе).

Поскольку в основе физической культуры человека находится двигательная культура (как локомотив, который приводит в движение весь состав последующих видов культуры личности), а любое культурное двигательное действие (творческое, спортивное, боевое, трудовое, бытовое, досуговое и т. п.) является цивилизационной ценностью, имеет смысл остановиться на ее дефинитивной структуре, состоящей из следующих основных компонентов: массовая (базовая), народная и элитарная [15, с. 89; 16].

Элитарная двигательная культура – это совокупность двигательно-культурных ценностей (двигательных эталонов или двигательных шедевров), представленных разными формами индивидуальной и коллективной высококультурной двигательной деятельности в исполнительском искусстве (балет, хореография и т. п.), спорте высших достижений (многообразие видов спорта: гимнастика, атлетика, единоборства, спортивные игры и т. п.) и интегративных, объединяющих и первую, и вторую формы (фигурное катание, балет на льду или цирк на льду, ледовые постановки-спектакли, цирковое искусство и т. п.), принадлежащие к творческим и спортивным профессиональным сообществам.

Народная двигательная культура – это совокупность двигательно-культурных ценностей (двигательных реликтов), представленных формами индивидуальной и коллективной традиционной двигательно-культурной деятельности, сформированной на протяжении многих поколений и отраженной в двигательно-деятельностных и поведенческих алгоритмах демографических социальных и этнических сообществ (народные танцы, обряды, игры, гуляния и т. п.), которые характерны в большей степени сельской популяции современного мирового сообщества;

Массовая (базовая) двигательная культура – это совокупность двигательно-культурных ценностей (физическая кондиция, двигательный навык, статическая и динамическая поза, локомоция, двигательная манипуляция и имитация), представленных повседневными формами индивидуальной и коллективной двигательно-культурной деятельности в бытовой, трудовой, досуговой и прочих сферах жизнедеятельности человека, а также регулируемой общепринятыми нормами поведения, канонами здорового образа жизни и массовой физической культуры и массового спорта.

Таким образом, опять возвращаясь к истокам, как было уже установлено раннее в историко-теоретических исследованиях (Б. Р. Голощапов, В. В. Григоревич, В. Ю. Дятлов, Н. В. Минина и др.), праматерью физических упражнений являлась экзистенциальная боевая (обеспечение выживаемости индивида при боевом взаимодействии с животными и себе подобными на охоте и войне) и трудовая (обеспечение выживаемости индивида при трудовом взаимодействии с флорой и фауной в процессе постройки жилища, возделывания почвы,

заготовки продуктов питания для себя и животных, а также уход за ними и т. д.) двигательная деятельность [14, с. 124], то изменение предназначения боевых и трудовых действий, а также способов их выполнения способствовало становлению методик физического совершенствования человека все с той же целью – для еще более успешного взаимодействия с окружающей биологической и социальной средами в различных климатических и географических условиях, повышающего статус его выживаемости. А это выводит массовую (базовую) двигательную культуру среди остальных в ранг наиболее приоритетных, как обеспечивающую сохранение гомеостаза не только конкретного индивида, но всей человеческой популяции на земном шаре в целом.

Следовательно, с культурологической и антропологической позиций физическая культура личности как интегративное понятие представляет собой совокупность когнитивных, двигательных, гастрономических (или нутрициологических), телесных и валеологических ценностей, обеспечивающих гомеостаз индивида (а значит, и человеческой популяции в целом) в актуальных для конкретного культурно-исторического периода развития общества в природно-средовых и социально-средовых условиях.

Заключение. Итак, на основе теоретического и семантического анализа, обобщения и синтеза материалов последних публикаций в интернет-ресурсах, нашим исследованием предложено новое прочтение содержания основных дефиниций категориально-понятийного аппарата теории физической культуры и их семантических взаимосвязей. А именно: построение семантических взаимосвязей и смысловых рангов ключевых словосочетаний позволило определить дефинитивный кластер понятия «физическая культура» как ‘возделывание природы человека с целью ее совершенства’ и представить его следующей цепью сочетанных терминов: физическая культура → двигательная культура → культура питания → культура тела → культура здоровья. По нашему мнению, полученные результаты представляют собой определенную теоретическую значимость и могут быть использованы в теории физической культуры в категории дополняющих научное знание в одноименной научной отрасли.

Список литературы:

1. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н. Н. Визитей. – Москва : Советский спорт, 2009. – 184 с. – ISBN 978-5-9718-0353-9. – EDN SULRTJ.

2. Матвеев, Л. П. Обобщающая теория физической культуры на текущем этапе своего становления / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 16-17. – EDN KXCJHX.

3. Столяров, В. И. Современная теория физического воспитания (проблемы, пути решения, инновационная концепция) / В. И. Столяров // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – Т. 10, № 1 (10). – С. 13-25. – EDN VPIHTT.

4. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры: наука, учебная дисциплина и историография / Н. Ю. Мельникова // ТиПФК. – 2015. – № 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-fizicheskoy-kultury-nauka-uchebnaya-distsiplina-i-istoriografiya . – Дата доступа : 21.01.2025.

5. Физическая культура / Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://ru.wikipedia.org/wiki . – Дата доступа : 21.01.2025.

6. Синицина, И. А. Телесная культура как фактор формирования здоровье созидающего поведения личности / И. А. Синицина, Л. Н. Уварова // Здоровье и образование в XXI веке. – 2016. – № 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://cyberleninka.ru/article/n/telesnaya-kultura-kak-faktor-formirovaniya-zdoroviesozidayuschego-povedeniya-lichnosti . – Дата доступа : 21.01.2025.

7. Салихова, Н. Р. Ценностно-смысловой рельеф жизненного пространства личности и уровень физического развития человека / Н. Р. Салихова // Учен. зап. Казан. ун-та. сер. гуманит. науки. – 2015. – № 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostno-smyslovoy-relief-zhiznennogo-prostranstva-lichnosti-i-uroven-fizicheskogo-razvitiya-cheloveka . – Дата доступа : 21.01.2025.

8. Никонова, И. А. Определение понятия «Самодостаточность личности» / И. А. Никонова, // Вестник Башкирск. ун-та. – 2010. – № 3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-ponyatiya-samodostatochnost-lichnosti (дата обращения: 14.01.2025).

9. Овчиева, Ю. А. Семантическая сеть – перспективная платформа для системы управления знаниями / Ю. А. Овчиева / Развитие отраслевого и регионального управления. Вестник университета. – 2015. – № 3. – С. 14-16.

10. Ильин, В. В. О задачах семантики как науки. Лингвистическая – логическая – философская семантика: предметно-творческое разграничение и сотрудничество / В. В. Ильин, Е. К. Шаура, Т. В. Шафигуллина // Российский гуманитарный журнал. – 2022. – № 1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://cyberleninka.ru/article/n/o-zadachah- semantiki-kak-nauki-lingvisticheskaya-logicheskaya-filosofskaya-semantika-predmetno-tvorcheskoe-razgranichenie-i . – Дата доступа : 21.01.2025.

11. Мингкулова, Н. Б. Что такое лингвистика // Экономика и социум. – 2019. – № 4 (59) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://cyberleninka.ru/article/n/chto-takoe-lingvistika . – Дата доступа : 21.01.2025.

12. Харламов, А. А. Анализ текстов: лингвистика, семантика, прагматика в рамках когнитивного подхода / А. А. Харламов, Т. В. Ермоленко // Проблемы искусственного интеллекта. – 2015. – № 1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-tekstov-lingvistika-semantika-pragmatika-v-ramkah-kognitivnogo-podhoda . – Дата доступа : 21.01.2025.

13. Батура, Т. В. Семантический анализ и способы представления смысла текста в компьютерной лингвистике / Т. В. Батура // Программные продукты и системы. – 2016. – № 4 (116) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://cyberleninka.ru/article/n/ semanticheskiy-analiz-i-sposoby-predstavleniya-smysla-teksta-v-kompyuternoy-lingvistike. – Дата доступа : 21.01.2025.

14. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта : учеб. пособие / В. В. Григоревич. – М. : Советский спорт, 2008. – 286 с.

15. Снежицкий, П. В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.

16. 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.

ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЙ АСПЕКТ КАК ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДЕПОПУЛЯЦИИ НАСЕЛЕНИЯ

Сущевич В.В.

Минская областная клиническая больница

DEMOGRAPHIC SECURITY: SPIRITUAL AND MORAL ASPECT HOW TO COUNTER DEPOPULATION OF THE POPULATION

Sushchevich V.V.
Minsk Regional Clinical Hospital

Аннотация. В статье приведены статистические данные, характеризующие кризисные явления демографической ситуации в Республике Беларусь; значимость Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» Республики Беларусь на 2021–2025 годы в минимизации риск-факторов демографической безопасности и роль духовно-нравственного развития общества в преодолении демографического кризиса.

Ключевые слова: демографическая безопасность, риск-факторы, духовно-нравственный аспект

Abstract. The article presents statistical data characterizing the crisis phenomena of the demographic situation in the Republic of Belarus; the significance of the State Program «People's Health and Demographic Security» of the Republic of Belarus for 2021–2025 in minimizing risk factors of demographic security and the role of the spiritual and moral development of society in overcoming the demographic crisis.

Keywords: demographic security, risk factors, spiritual and moral aspect

Введение. Сегодня очевидным является тот факт, что в мире сложилась необходимость преимущественного достижения духовного развития человека ввиду кризиса коммуникаций человечества и базовых ценностей популяции. Даже здоровье как основополагающая ценность личности корректируется медицинскими технологиями и гендерными предпочтениями. Здоровье можно рассматривать как комплекс взаимосвязанных характеристик, определяемых духовным, нравственным, психологическим, интеллектуальным, социальным, культурным, экологическим, физическим состоянием и качеством жизни, что согласуется с определением ВОЗ: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [1].

Неуклонная многолетняя тенденция роста заболеваемости, общей смертности, катастрофического снижения рождаемости – тенденции и населения нашей республики и европейской цивилизации в целом.

Современному этапу развития человечества характерно отсутствие моральных и духовных ориентиров, человеческих и исторически сложившихся ценностей. Термин «здоровый образ жизни» далек от медицинского

определения и интенсивно подвергается ревизии в СМИ блогерами, далекими от медицинского понимания вопроса.

Цель исследования: оценить значимость Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» Республики Беларусь на 2021–2025 годы в противодействии и минимизации воздействия факторов риска демографической безопасности и значимости духовно-нравственного аспекта для общества в противодействии современным вызовам.

Материалы и методы: Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность» Республики Беларусь на 2021–2025 годы (далее – Программа); статистические данные, отражающие динамику демографических процессов в Республике Беларусь и в мире.

Основная часть. Программа [2], как и предыдущие, постулирует достижение индикаторов национальной безопасности страны в сфере здравоохранения и демографической безопасности, а также достижение на национальном уровне Целей устойчивого развития. Однако контрольные индикаторы уже изначально направлены на депопуляцию нации, а не роста рождаемости и показателей здоровья, и полностью отсутствуют контрольные показатели противодействия или минимизации рисков здоровью нации.

В преамбуле Программы констатируется: «Демографическая ситуация в Беларуси остается сложной. За 2016-2019 годы численность населения за четыре года (период действия предыдущей Программы) сократилась на 96,3 тыс. человек (на 01.01.2016 численность населения Беларуси составляла 9 469 093 человек [3], на 01.01.2019 – 9 429 257 человек, на 01.01.2024 – 9 155 978, то есть в сравнении с 2019 годом снижение за очередные четыре года (период действия нынешней Программы) на 273 279 человек)». Коэффициент естественной убыли населения за период предыдущей Программы возрос в 17,5 раза.

Отмечается значимая многолетняя тенденция снижения рождаемости. В 2016 году родились 117 779 детей, рождаемость составила 12,4‰, в 2019 – 87 602 ребенка, или 9,3‰, то есть произошло снижение показателя рождаемости на 25,0%. Тенденция сокращения рождаемости сохранилась и в 2020 году составила 5,3%. В 2020 г. родился 82 971 ребенок, что на 4631 меньше 2019 года. Суммарный коэффициент рождаемости за данный период уменьшился с 1,73 до 1,38 ребенка [2]. (Здесь и далее недостаточность информации за 2020-2023 годы связано с отсутствием данных о демографической динамике населения на сайте Национального статистического комитета РБ).

Несомненно, что рост многодетности – результат поддержки государством многодетных семей. Результат пятилетней (2015-2019 годы) программы семейного капитала доказывает ее эффективность. Темпы роста количества детей, рожденных третьими и последующими, в 2015-2019 гг. составили 140,4% по сравнению с 2010-2014 годами. Данный опыт является позитивным, однако не решает проблемы воспроизводства населения в многолетней тенденции депопуляции, так как действуют интенсивные риск-факторы, объективные: снижение численности детородной группы женщин, рост болезней

репродуктивной системы, так и субъективные – мотивированные личностным поведением людей: позднее вступление в брак (2023 г.: девушки 26,6 лет, мужчины 28,8 лет); рост доли так называемого «гражданского брака» – ставшего нормой сегодня и не порицаемый обществом, именуемого в годы СССР «сожительство» и рассматриваемого как крайне аморальный поступок – в данном «браке» дети практически не рождаются; рост доли молодых бездетных семей (пожить для себя), высокая доля разводов 3,7‰ 2023 г. (33 962) – число браков 2023 г. – 6,1 на ‰ (56044), то есть доля разводов по отношению к зарегистрированным бракам составила 60,6%; Ценность и значимость официального брака для большинства населения сохраняется, но количество браков в многолетней тенденции снижается наряду с увеличивающимся числом разводов. В 2019 г. заключенные браки составили 6,7‰, то есть на 0,6‰ выше, а коэффициент разводов – 3,7 (в 2016 году – 6,8 и 3,4 соответственно) [3].

Семья как опора государства в демографической безопасности подвергается ревизии с целью уничтожения семейно-брачных отношений. Общество, и в первую очередь молодежная среда, все более толерантно относится к аморальным ценностям «гражданским» и однополым бракам, включая резко набирающие феминистские отношения. В обиходе соцсетей «сожительство» уже именуется даже не «гражданским браком», а «фактическим браком» [4].

Подтверждение тенденции ухода в «сожительство» и отказа от семейных отношений – число рожденных детей вне брака. По данным Евростата, в 2020 году более 50,0% всех родов в 27 странах ЕС были внебрачными [5]. Большинство детей родилось вне брака в Исландии (64,3%), Эстонии (59,7%), Словении (56,8%), Болгарии (56,0%), Норвегии (55,0%), Швеции (54,2%) и Франции (55,0%); в России 30,0%. Полную противоположность имеют азиатские страны: в Японии 2,0%, Китае 5,6% [5].

В Беларуси в 1990 г. доля детей, рожденных вне брака, составляла 8,5%, в 2000 г. – 18,6%, в 2010 г. – 19,6%. Максимальная доля внебрачных детей, рожденных в 2010 г. отмечалась у матерей моложе 20 лет (41,0%), 25-29 лет, значительно ниже (15,0%), у матерей в возрасте 35-39 лет – 26,0%, 40-44 года – 33,0% [6].

Аборты – один из ведущих риск-факторов рождаемости, кроме негативной морально-нравственной характеристики – «убийство нерожденных детей», крайне негативно сказываются на репродуктивном здоровье женщин. Количество абортов в РБ огромно – от пика в 1990 г. 260 839 (родились в 1990 г. 142 167 детей) до 27 467 в 2016 г. (родились в 2016 г. 117 779 детей). (2016 г. – последняя публикация на сайте Национального статистического комитета Республики Беларусь). Несмотря на снижение числа абортов за последние 5 лет на 27,2%, их количество в стране остается высоким (9,7‰ в 2019 году). Это свидетельствует о необходимости продолжения комплекса мероприятий, направленных на профилактику абортов, включая проведение предабортного психологического консультирования. В современных условиях отмечается неуклонный рост женского и мужского бесплодия. Число женщин, страдающих бесплодием, составляет около 750-780‰, мужчин – около 100-200‰ [2].

Ожидаемые результаты реализации Программы (подпрограмма 1 «Семья и детство») к 2025 году: суммарный коэффициент рождаемости – 1,32-1,46 рождений. Понятно, что при разработке Программы специалисты исходили из реальных многолетних тенденций, сложившихся в нашей республике, однако, если коэффициент рождаемости менее 2,1, это депопуляция нации [5]. Следовательно, в Программу изначально заложены показатели депопуляции, а не возрождения нации, данные показатели не обеспечивают демографическую безопасность страны.

Следует отметить, что уже в 2009 году появились в научных изданиях Республики Беларусь статьи (Пантюк И.В., Зенько И.Э. // Медицинские новости. – 2009. – № 13 – С. 31-34. // Внебрачное материнство – фактор, влияющий на социально-психологический статус женщин. – Белорусский государственный университет), в которых детей, рожденных в «фактическом браке», то есть юридически не оформленном, рекомендуется считать как рожденных в браке, что является подрывом статей Кодекса о браке и семье Республики Беларусь.

Беларусь, по данным ВОЗ, находится по суммарному коэффициенту рождаемости на 182 месте в мире из 205 стран (ВОЗ, 2023 г.) [7].

Для сохранения численности населения на одном уровне нужен суммарный коэффициент рождаемости 2,1; для роста численности – выше 2,1. Все, что ниже – это вымирание нации в многолетней тенденции. Для наций численностью менее 10 млн, куда относится Беларусь, этот процесс скоротечен.

Таблица 1 – Динамика показателей рождений на одну женщину в Республике Беларусь

Период	1950-1955	1960-1965	1970-1975	1980-1985	1990-1995	2000-2005	2010-2015	2019
Показатель	2,61	2,59	2,25	2,09	1,68	1,26	1,64	1,388

Старший научный сотрудник Института экономики НАН РБ Л. Шахотько еще в 2014 г. отмечала, что Программа до 2015 г. лишь частично компенсирует депопуляцию и не приносит выигрыша. Депопуляция для Беларуси фатальна [8]. В Национальном докладе «Беларусь:10 лет после Каирской международной конференции по народонаселению и развитию» указано, что после 2035 года процесс депопуляции в РБ, при сохранении нынешней тенденции, может стать необратимым [9]. В 2022 г. эксперты ЕАЭС отмечали, что в целом демографическая ситуация в ЕАЭС близка к катастрофе [9].

При стабилизации за 5 лет показателя общей смертности на уровне 12,6-12,8‰ отмечается рост смертности населения трудоспособного возраста с 3,9‰ в 2016-2017 гг. до 4,1-4,3 в 2018-2019 гг. за счет негативной тенденции старения населения (примечание: логично ли такое объяснение причин роста смертности, если разговор о трудоспособном населении). Необходимо отметить, что основными причинами смертности трудоспособного населения по-прежнему являются болезни системы кровообращения (36,1% – 2019 год), новообразования (21,9% – 2019 год) и внешние причины (22,7% – 2019 год)».

Данная структура сохранилась и в нынешние годы. Следует отметить, что, по данным ВОЗ, вероятность умереть от неинфекционных заболеваний в возрасте 30-70 лет в последние 5 лет составляет: в европейских странах – 7,0-10,0%, в мире – 18,0%, в Беларуси – 24,0% [10].

Заключение. Таким образом, положительный успех за четыре года действия Программы по контрольным демографическим показателям отмечается только по количеству увеличения многодетных семей и экстракорпорального оплодотворения. Но эти положительные тенденции не могут решить глобальных проблем депопуляции и минимизировать риски демографической безопасности, главная из которых – духовно-нравственная составляющая. Ибо личность с высоким духовно нравственным потенциалом придерживается и духовно-нравственных ценностей общества и, как следствие, данной когорте людей чужды «гражданские браки», аборты и разводы. Следовательно, именно духовно-нравственные люди являются опорой семьи, а семья – опора государства.

Важность современного этапа – создание системы духовных ценностей и формирование здорового образа жизни с ориентацией на понимание взаимоотношений человека и природы, включая духовную составляющую: духовные ценности, смысл жизни, понимание судьбы – как проявления характера в жизни человека, ответственного отношения к своему духовному и физическому здоровью, все это сложно переоценить.

Только гармонично развитая личность сможет противостоять современным вызовам технократического общества.

Еще в V – начале VI веков выдающийся византийский мыслитель, ученый своей эпохи, епископ Немизий Эмисский в книге «О природе человека» сформировал доказательства триединости составляющей человека: дух, душа, тело. Говоря материалистическим современным языком: дух – энергия, душа – интеллект и тело – материальный каркас человека. Дух – животворящая энергия покидает тело, и тело (состоящее из элементов земли), сохраняя форму, не имеет функций. «В поте лица твоего будешь есть хлеб твой, пока не возвратишься в землю, из которой ты взят: ибо ты – земля и в землю отойдешь» (Библия. Бытие, 3:19) [12].

Таким образом, духовность человека является основой здоровья, ибо духовность определяет потенциал жизненной энергии (+ или -) и мотивирует человека на поступки в рамках духовно-нравственных ценностей, а не эгоистического потребления ресурсов государства.

Причины сокращения рождаемости, снижения численности женщин репродуктивного возраста, повышения возраста материнства, высокой доли абортов, снижения количества заключенных браков, увеличения уровня разводов и роста «гражданских» браков – в основе субъективных, поведенческих риск-факторов, лежит эгоистическое отношение к жизни, мотивированное низким духовно-нравственным потенциалом общества.

Необходимо отметить, что религиозные конфессии, являющиеся главными мотиваторами духовного воспитания человека, не стоят обособленно

в стороне демографических проблем нашего общества. Под руководством протоиерея Федора Повного (г. Минск) разработано учебное пособие для факультативной работы в 5-7 классах «Основы духовно-нравственной культуры и патриотизма». Этот учебник готовил коллектив из представителей православной и католической конфессий, ислама и иудаизма. Материалы пособия направлены на воспитание нравственно зрелой, духовно развитой личности, способной осознавать ответственность за судьбу своего Отечества.

Отсутствие в Программе работы с рисками демографической безопасности и отсутствие их актуализации и значимости, отсутствие главного мотиватора развития и сохранения нации – духовно-нравственного аспекта – негативно сказываются на численности нации, ее здоровья и перспективе сохранения в будущем среди народов Земли.

Список литературы:

1. ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.who. int/ru/about/governance/constitution – Дата доступа: 24.01.2025.
2. Здоровье народа и демографическая безопасность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://minzdrav.gov.by/upload/dadvfiles/letter/22100028_ 1611349200.pdf. – Дата доступа: 24.01.2025.
3. БелСтат [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/ssrd-mvf_2/. – Дата доступа: 24.01.2025.
4. Незарегистрированные браки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/ . – Дата доступа: 27.01.2025.
5. ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://data.who.int/ru/indicators/i/C540135/1F96863. – Дата доступа: 24.01.2025.
6. В Беларуси каждый пятый ребенок рождается вне брака [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://belta.by/society/view/v-belarusi-kazhdyj-pjatyj-rebenok-rozhdaetsja-vne-braka-111092-2011/ . – Дата доступа: 24.01.2025.
7. ВОЗ. Список_стран_по_суммарному_коэффициенту_рождаемости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/ . – Дата доступа: 24.01.2025.
8. Депопуляция для Беларуси фатальна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://iq-media.ru/archive/177668162.html. – Дата доступа: 24.01.2025.
9. Беларусь: 10 лет после Каирской Международной конференции по народонаселению и развитию: нац. отчет / Г. И. Гасюк [и др.]. – Минск: UNFPA, 2004. – 66 с. Шифр НББ: 1БА385836К*1БА385837К.
10. ВОЗ. Неинфекционные заболевания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases. – Дата доступа: 27.01.2025.
11. Мудрость тысячелетий: Энциклопедия. – М., ОЛМА-ПРЕСС ОАО ПФ «Красный пролетарий», 2006. – 848 с.
12. Библия. Бытие 3:19 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://bible.by/verse/1/3/19/. – Дата доступа: 27.01.2025.

ГОМЕОСТАЗ ЧЕЛОВЕЧКА КАК ПРОЯВЛЕНИЕ БИОСОЦИАЛЬНОГО БАЛАНСА В ДВИГАТЕЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ

Тапорчикова М.В.

Белорусско-Российский университет

HUMAN HOMEOSTASIS AS A MANIFESTATION OF BIOSOCIAL BALANCE IN MOTOR INTERACTION WITH THE ENVIRONMENT

Taporchikova M.V.
Belarusian-Russian University

Аннотация. В статье раскрывается тема влияния биосоциального баланса на двигательную активность и взаимодействие человека с окружающим миром. Гомеостаз человека представляет собой сложный процесс поддержания внутреннего равновесия организма, который включает как физиологические, так и социальные аспекты.

Ключевые слова: организм, питание, физическая активность

Annotation. The article presents the biological foundations of homeostasis, social factors of homeostasis, motor interaction, gastronomic interaction, biosocial balance.

Key words: body, nutrition, physical activity

Введение. Гомеостаз – это способность организма поддерживать относительно стабильное внутреннее состояние, несмотря на изменяющиеся условия внешней среды. У человека как биосоциального существа гомеостаз обеспечивается сложным взаимодействием биологических и социальных факторов, включая двигательную активность и гастрономические практики [1-4].

Цель исследования. Изучение влияния гомеостаза человека в проявлении биосоциального баланса в двигательном и гастрономическом взаимодействии с окружающим миром.

Материалы и методы. В исследовании использованы физиологические методы, биохимические методы, психологические методы, методы изучения двигательной активности, методы изучения гастрономических практик, методы изучения биосоциального баланса.

Основная часть. На биологическом уровне гомеостаз поддерживается сложными системами регуляции, такими как:

1. Нервная система контролирует работу органов и систем, реагируя на изменения внешней среды и внутреннего состояния.
2. Эндокринная система регулирует обмен веществ, рост, развитие и репродуктивные функции с помощью гормонов.
3. Иммунная система защищает организм от патогенов и поддерживает его целостность.
4. Система терморегуляции поддерживает стабильную температуру тела.

5. Система осморегуляции регулирует баланс жидкости и солей в организме.

6. Дыхательная и кровеносная системы обеспечивают организм кислородом и питательными веществами, удаляют продукты обмена.

Эти системы работают совместно, обеспечивая стабильность важнейших параметров организма, таких как температура тела, артериальное давление, уровень глюкозы в крови, pH крови и др.

Значительное влияние на гомеостаз человека оказывают социальные факторы, в частности через двигательную активность и гастрономические практики:

1. Двигательное взаимодействие с окружающим миром.

Физическая активность заключается в регулярности физических нагрузок, которые поддерживают мышечный тонус, сердечно-сосудистую систему, костную ткань и психическое здоровье. Гиподинамия (недостаток движения) приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, атрофии мышц и др.

Профессиональная деятельность влияет на уровень физической активности, осанку, нагрузку на суставы и мышцы, что может как поддерживать, так и нарушать гомеостаз.

Транспорт (мобильность) как способ передвижения влияет на уровень физической активности, подверженность стрессу. Использование личного транспорта снижает физическую активность и увеличивает уровень загрязнения воздуха.

Рациональное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами и энергией для поддержания гомеостаза. Неправильное питание (переедание, недоедание, дефицит витаминов и микроэлементов) приводит к нарушениям обмена веществ, ожирению, истощению и другим заболеваниям. Национальные традиции, религиозные нормы, личные предпочтения влияют на выбор продуктов и способ их приготовления, что, в свою очередь, может как поддерживать, так и нарушать гомеостаз. Социально-экономические факторы влияют на доступность качественных и разнообразных продуктов питания, что может сказываться на состоянии гомеостаза. Сформированные пищевые привычки (режим питания, размер порций, предпочтения) влияют на работу пищеварительной системы и, соответственно, на состояние гомеостаза. Маркетинговые уловки и реклама также могут влиять на выбор продуктов питания, продвигая вредные и нездоровые варианты [1].

Методы исследования гомеостаза делятся на несколько категорий в зависимости от того, какие аспекты изучаются:

1. Физиологические методы. Измерение физиологических параметров: температура тела (измеряется различными способами ртутным, электронным термометром); артериальное давление (измеряется тонометром); пульс (измеряется путем пальпации или с помощью датчиков); частота дыхания (измеряется визуально или с помощью датчиков); уровень глюкозы в крови: (измеряется с помощью глюкометра); электрокардиография (ЭКГ) регистрирует

электрическую активность сердца; электроэнцефалография (ЭЭГ) регистрирует электрическую активность мозга; спирометрия измеряет объем воздуха, который человек вдыхает и выдыхает; анализ крови и мочи измеряются уровни гормонов, электролитов, продуктов обмена веществ и др.; антропометрия, измеряются параметры тела (рост, вес, обхват талии и др.).

Физиологические пробы: нагрузочные тесты проводятся для оценки функциональных возможностей организма при физической нагрузке; ортостатические пробы оценивают реакцию организма на изменение положения тела (из лежачего в стоячее); холодовые пробы оценивает реакцию организма на воздействие холода.

2. Биохимические методы: анализ крови, мочи, слюны для определения уровней гормонов, ферментов, витаминов, микроэлементов, продуктов обмена веществ и др.; биоимпедансометрия для измерения состава тела (мышечная масса, жировая масса, содержание воды); методы метаболомики для изучения профиля метаболитов в организме.

3. Психологические методы: анкетирование и опрос (оценка уровня стресса, психологического благополучия, отношения к здоровью и др.); психологические тесты (оценка когнитивных функций, эмоционального состояния и личностных характеристик); наблюдение (изучение поведения человека в разных ситуациях) [2].

4. Методы изучения двигательной активности: акселерометрия (измерение ускорения тела с помощью специальных датчиков); педометрия (измерение количества шагов); пульсометрия (измерение частоты сердечных сокращений во время физической активности; видеоанализ (оценка движений тела с помощью видеозаписи); инструментальные методы (использование специальных приборов для оценки силы мышц, гибкости суставов и т. д.).

5. Методы изучения гастрономических практик: Анкетирование и опросники (оценка пищевых привычек, предпочтений, знаний о питании, отношения к еде); дневники питания (регистрация потребляемой пищи в течение определенного периода времени); методы оценки пищевого статуса (измерение антропометрических показателей, анализ биохимических параметров крови); интервью (глубокое изучение пищевых привычек, мотиваций, культурных аспектов питания); анализ рынка (исследование доступности различных продуктов питания); социологические методы (изучение влияния социальных и культурных факторов на пищевые привычки).

Изменения в окружающей социальной среде могут привести к стрессу, который нарушает гомеостаз организма. В то же время поддержание гомеостаза в индивиде может способствовать поддержанию биосоциального баланса в обществе. Обе концепции подчеркивают важность адаптации и взаимодействия как на уровне организма, так и на уровне общества.

Гомеостаз человека – это результат сложного взаимодействия биологических и социальных факторов [3]. Для поддержания здоровья и благополучия необходимо соблюдать баланс между физической активностью и отдыхом; рациональным питанием и удовольствием от еды; индивидуальными

потребностями и социальными нормами; биологической природой человека и социальными условиями его жизни.

Методы изучения биосоциального баланса для изучения взаимодействия биологических и социальных факторов, влияющих на гомеостаз, применяются междисциплинарные подходы:

- эпидемиологические исследования: изучение распространенности заболеваний и их связи с образом жизни и социальными факторами;
- социально-психологические исследования: изучение влияния социальных норм, культурных традиций, стресса и психологических факторов на здоровье и гомеостаз;
- междисциплинарные исследования: сочетание методов разных наук (биологии, медицины, психологии, социологии) для более полного изучения взаимодействия биологических и социальных факторов.

Нарушение гомеостаза приводит к различным заболеваниям и расстройствам, таким как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, нервные расстройства и др. Эти нарушения могут быть вызваны как биологическими факторами (генетическая предрасположенность, инфекции), так и социальными (неправильный образ жизни, стресс, нездоровое питание) [4].

Заключение. Гомеостаз человека является динамическим процессом поддержания стабильности внутренней среды, который зависит от сложного взаимодействия биологических и социальных факторов. Двигательная активность и гастрономические практики играют ключевую роль в этом взаимодействии, отражая как биологические потребности организма, так и социальные влияния. Для поддержания здоровья и благополучия необходимо стремиться к биосоциальному балансу, что предполагает осознанный выбор двигательной активности и рациональное питание, учитывающее индивидуальные потребности и социальные условия.

Список литературы:

1. Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 391 с.

2. Одерышев, Б. С. Методики измерения функционального состояния человека / Б. С. Одерышев // Экспериментальная и прикладная психология. Психические состояния – Л., 1981. – С. 30–38.

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.

4. Разумов, А. Н. Организационно-методические принципы и подходы к управлению здоровьем в системе восстановительной медицины / А. Н. Разумов // Современные технологии восстановительной медицины: III междунар. конф.: Сочи. – 2000. С. 10–13.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Шелест С.С.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Карпович Т.Я.*

THE INTERCONNECTION OF STUDENTS' MENTAL HEALTH AND MOTOR ACTIVITY

Shelest S.S.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Karpovich T.V.*

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности на психическое здоровье студентов. Исследование проводилось с помощью опроса студентов, на основе ответов которых делались выводы и заключения. В результате исследования было установлено, что занятия физической культурой и другая физическая деятельность положительно влияет на состояние психического здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты, психическое здоровье, физическая культура, физическая активность

Abstract. The article examines the impact of physical activity on students' mental health. The research was conducted using a survey of students, based on whose answers conclusions and findings were made. As a result of the research, it was established that physical education and other physical activities have a positive effect on students' mental health.

Keywords: students, mental health, physical education, physical activity

Введение. В успешном освоении профессии и эффективном обучении студентов очевидным необходимым фактором является их здоровье, в том числе и психическое, которое заключается в отсутствии психических заболеваний и расстройств и умении адаптироваться к социуму и справляться со стрессом. А учитывая возрастающий темп жизни, поддерживать психическое здоровье становиться всё трудней.

Цель исследования. Установить взаимосвязь состояния психического здоровья студентов с физической активностью.

Материалы и методы. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием анкеты среди студентов. Всего опрошены 53 человека в возрасте от 17 до 25 лет. Среди респондентов оказались лица мужского пола – 24,5% и женского – 75,5%. Анкетирование проводилось среди студентов с помощью forms.google.com.

Основная часть. В современных условиях глобального информационного всплеска, возросшего темпа жизни, задача высшего образования – это не только обучение, но и формирование здоровой личности.

Согласно определению ВОЗ, 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. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения.

Учебно-профессиональная деятельность как ведущая в студенческом возрасте характеризуется высоким уровнем стрессовых нагрузок. На первом году обучения существенной причиной стресса могут стать кардинальные перемены в жизни студента. Данный этап вузовского периода отличается большими трудностями, так как студент входит в новый тип взаимоотношений, приобретает новый статус и ему необходимо адаптироваться к новой среде, новым порядкам и незнакомым людям.

Студенческая жизнь не так беззаботна и легка, как кажется на первый взгляд. И, окунувшись в этот новый мир, вчерашний школьник теряется: от него требуется намного больше, чем во время учебы в школе. Для студентов вуза стресс может быть связан с недостатком сна, неумением рационально распределить свое рабочее время и время на отдых, неудовлетворенностью полученной оценки, низкой успеваемостью по определенным дисциплинам, большой учебной нагрузкой, невыполненными или выполненными неверно заданиями, неумением рационально распределить свое рабочее время и время на отдых пропусками занятий в большом количестве [1, с. 417].

В конце 2015 году Приске Бриан Педерсен в соавторстве с Бенгтом Салтином опубликовал большую статью: «Упражнения как лекарства – основания рекомендовать физические нагрузки для лечения 26 различных хронических болезней». В числе болезней названы практически все современные незаразные пандемии: депрессия, тревожность, стресс, шизофрения, деменция, болезнь Паркинсона, множественный склероз, ожирение, гиперлипидемия, метаболический синдром, синдром поликистозных яичников, диабет 1 и 2 типа, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, инсульт, хроническая обструктивная болезнь легких, астма, муковисцидоз, остеоартрит, остеопороз, ревматоидный артрит, рак [2, с. 139].

Исследования показывают, что люди, выполняющие физические упражнения, чаще демонстрируют высокие результаты в тестах на когнитивные способности, что может быть связано с увеличением нейропластичности – способности мозга адаптироваться и изменяться в ответ на новые вызовы.

Во время физической активности, особенно при выполнении аэробных упражнений, в организме происходит увеличение уровня эндорфинов, что приводит к улучшению настроения и снижению ощущения боли.

Кроме того, физическая активность способствует улучшению кровообращения и, как следствие, лучшему снабжению мозга кислородом и питательными веществами. Это важно для поддержания нормального функционирования нейронов и улучшения когнитивных функций.

Во время тренировки происходит снижение уровня кортизола – гормона стресса, который в больших количествах может негативно сказываться на психическом здоровье [3, с. 405].

Также занятия спортом часто предполагают взаимодействие с другими людьми, что способствует формированию социальных связей и поддерживает чувство принадлежности к группе.

Физическая активность также способствует улучшению сна, что является важным фактором для поддержания психического здоровья.

Быть физически активными – это одно из самых важных действий, которое люди всех возрастов могут предпринять для улучшения своего здоровья. Физическая активность способствует нормальному росту и развитию и может помочь людям чувствовать себя лучше, а также снижает риск большого числа хронических заболеваний. Положительный эффект для здоровья возникает уже сразу после тренировки, и даже короткие эпизоды физической активности полезны. Более того, исследования показывают, что преимущества от занятий физической культурой получают практически все: мужчины и женщины всех рас и этнических групп, дети младшего возраста и пожилые люди, беременные или недавно родившие женщины (особенно в первый год после родов), люди с хроническим заболеванием или инвалидностью, а также люди, которые хотят снизить риск развития хронических заболеваний [4, с. 35].

В ходе опроса было установлено, что 54,7% респондентов занимаются только физической культурой в вузе, а 11,3% не занимаются вообще. При этом 22,6% ходят в тренажерный зал, 7,5% посещают спортивные секции (рис. 1).

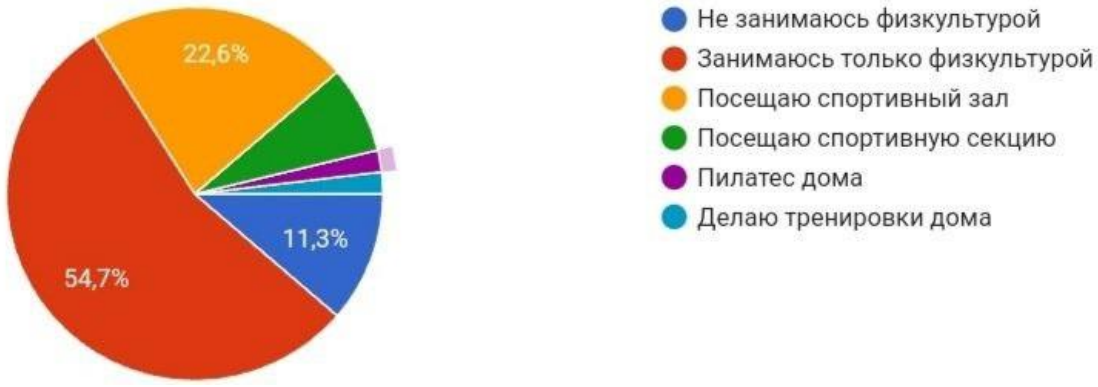


Рисунок 1 – Физическая активность студентов

Из тех респондентов, которые вообще не занимаются физической активностью 40% ответили, что у них возникают чувства стойкого ощущения эмоционального дискомфорта, проблемы со сном и засыпанием, резкие перепады настроения, и 33,3% отметили присутствие подавленности и повышения утомляемости (рис. 2).

Ответы 48,9% занимающихся физической культурой и другими видами физической активности отрицают наличие нарушений в поведении, эмоциях, засыпании и обучении. По данным, 36,2% опрошенных отмечают присутствие подавленности и повышения утомляемости, но некоторые чувствуют ухудшение

памяти и концентрации, имеют проблемы со сном и не умеют отстаивать свои границы и интересы (рис. 3).

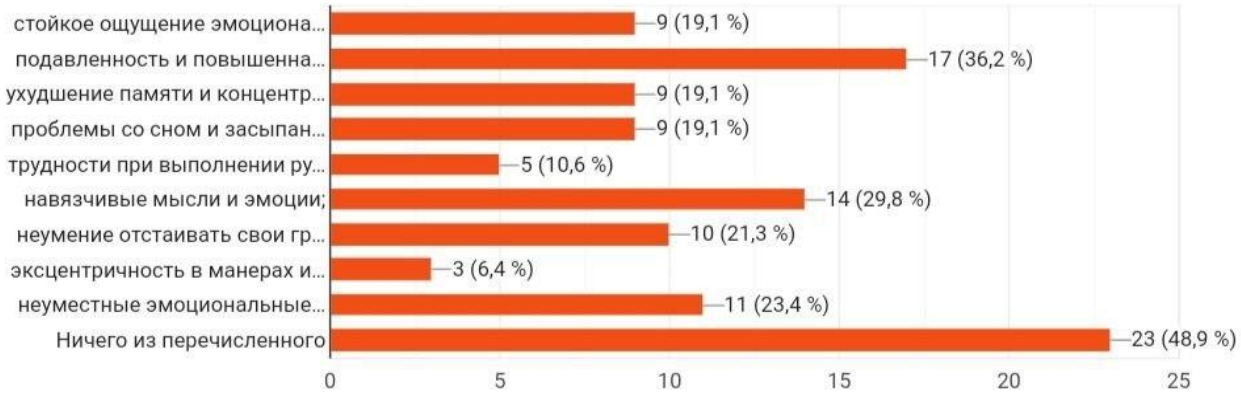


Рисунок 2 – Ощущения нарушения психического здоровья у лиц, не занимающихся физической культурой и другой физической деятельностью

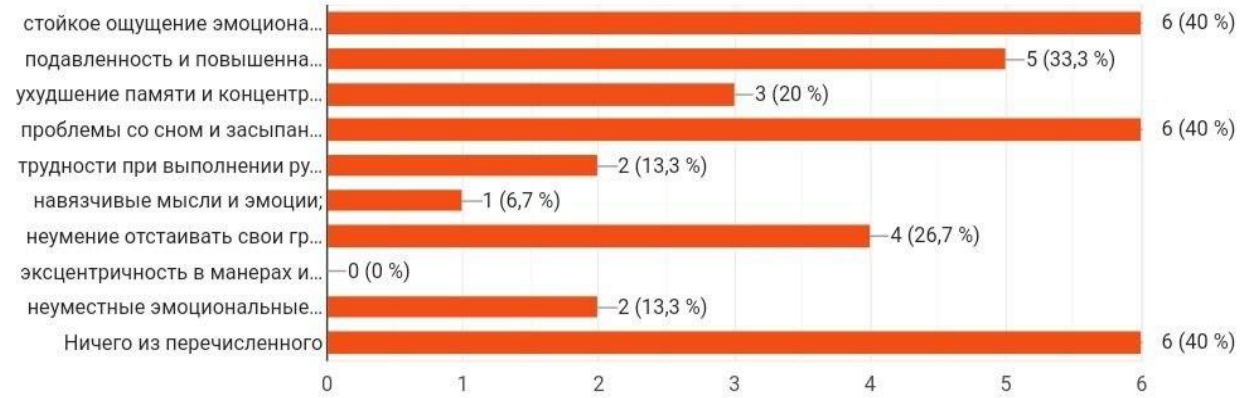


Рисунок 3 – Ощущения нарушения психического здоровья у лиц, занимающихся физической культурой и другой физической деятельностью

Рисунок 4 – Мнение респондентов о влиянии физической культуры на процесс обучения

Заключение. В результате исследования было установлено, что занятия физической культурой и двигательной активностью положительно влияют на состояние психического здоровья студентов, обучение. Психологические преимущества физической активности включают снижение стресса и тревожности, а также улучшение общего психологического состояния.

Список литературы:

1. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – № 6 (140). – С. 417–419.

2. Пальцын, А. А. Миокины / А. А. Пальцын // Патологическая физиология и экспериментальная терапия – 2020. – Т. 64, № 1. – С. 135–141.

3. Копачевская, М. И. Здоровье и фитнес: влияние регулярных тренировок на психическое благополучие / М. И. Копачевская, А. Ф. Шмакова // Вестник науки. – 2023. – № 10 (67). – С. 604–606.

4. Липатов, С. А. Укрепление здоровья – фактор физической безопасности личности / С. А. Липатов, С. Ю. Махов // Наука-2020. – 2021. – № 2 (47). – С. 34–38.

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА

Юрчик Н.А., Тараник В.А.

Белорусский государственный университет физической культуры

NUTRITION OF AN ATHLETE-SHOOTER

Yurchik N.A., Taranik V.A.
Belarusian State University of Physical Culture

Аннотация. В статье рассматривается вопрос индивидуального питания спортсменов-стрелков и влиянии специально разработанных программ питания спортсменов на спортивный результат в стрельбе.

Ключевые слова: программа питания, питание спортсменов, спортивный результат, спортивная подготовка

Abstract. The article discusses the issue of individual nutrition of shooters and the influence of specially developed nutrition programs for athletes on the sports result in shooting.

Keywords: nutrition program, nutrition of athletes, sports result, sports training

Введение. Питание любого человека должно быть осознанным, то есть разумно необходимым и целесообразным под потребность каждого индивидуума.

Особое значение питание имеет для спортсменов, деятельность которых связана с поддержанием высокой физической нагрузки в разные этапы жизни, необходимостью быстрого восстановления как во время тренировочного процесса, так и в период соревнований, формирование определенного композиционного состава тела в межсезонье и во время выступлений.

Из-за высоких физических нагрузок во время тренировок спортсмены теряют огромное количество энергии, их организм подвергается постоянному стрессу, поэтому необходимо вовремя восполнять запасы макро- и микронутриентов.

Питание спортсменов должно обеспечивать не только восполнение энергии, но и все пластические процессы: регенерацию поврежденных при тренировке структур организма, возмещение израсходованных веществ (витаминов, углеводов, минеральных солей, воды и др.), уровень изменения которых зависит от специфики вида спорта и направленности учебно-тренировочного и соревновательного процессов [3, 5].

Для спортсменов-стрелков питание является неотъемлемой частью программы спортивной подготовки, одним из средств достижения высоких спортивных результатов во время тренировок и соревнований.

Каждому тренеру необходимо индивидуально подбирать питание для спортсмена-стрелка, учитывая множество особенностей организма спортсмена. Включая особенность нагрузки в данном виде спорта [4, 5].

Каждому спортсмену необходимо осознано выполнять программу питания, понимая состав каждого употребляемого продукта и к какому конечному результату приведет расписанная предлагаемая для него диета. Так какое же питание необходимо для спортсмена-стрелка, исходя из особенных нагрузок в данном виде спорта? Данный аспект вопросов и рассматривается в нашей работе.

Цель исследования: выявление недостатков в существующих привычках питания спортсменов-стрелков и разработка комплекса питания для развития физических качеств спортсмена-стрелка, а также улучшения его состояния здоровья.

Гипотеза исследования. Предполагается, что разработка усовершенствованной программы питания, а также контроль композитного состава тела будут способствовать развитию общефизических способностей, улучшению качества восстановления и общего состояния здоровья спортсменов-стрелков.

В данной работе ставились следующие задачи: проанализировать значимость питания в учебно-тренировочном процессе спортсменов-стрелков на основе научно-методической литературы; провести предварительные биоимпедансный (БИА) замеры композитного состава тела спортсменов-стрелков, с учетом корректировки их питания; разработать усредненную программу питания для спортсменов-стрелков; оценить эффективность разработанной усредненной программы питания спортсменов-стрелков, а также важность и актуальность регулярных замеров и контроля показателей композитного состава тела.

Нами были использованы следующие методы исследования:

- метод изучения и анализа научно-методической литературы;
- метод исследования фактического питания;
- метод диагностики состава тела человека;
- методы математической статистики.

Новизна работы заключается в том, что автором впервые предпринята попытка на основе собственных исследований представить полученные данные о питании спортсменов-стрелков на современном этапе развития стрельбы пулевой с учетом изучения композитного состава тела и его контроля, что является весьма эффективным и необходимым аспектом в работе и учебно-тренировочном процессе тренера, а также самого спортсмена.

Практическая значимость работы заключается в возможности применения разработанной программы питания с дальнейшими индивидуальными корректировками тренером в ходе учебно-тренировочного и соревновательного процессов в спортивной подготовке спортсмена-стрелка, а также раскрытии значимости использования регулярных замеров спортсменов-стрелков с помощью метода биоимпедансного анализа (БИА).

Основная часть. Питание – это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения и возобновления клеток и тканей тела, регуляции функций организма. Наука о питании – диетология или нутрициология изучает пищевые продукты и их усвоение организмом [1].

Функции питания определяются наличием обмена веществ и энергии в организме, в ходе которого происходят процессы разрушения старых клеток и образования новых [2].

Обмен веществ или метаболизм состоит из двух противоположно направленных процессов: распада и синтеза. Процессы распада, разрушения протекают с освобождением энергии и называются катаболизмом. Процессы образования, синтеза новых соединений получило название анаболизм. Скорость обменных процессов в организме высока и индивидуальна.

Так, полное замещение всех клеток организма совершается в течение 7 лет. Белки тела обновляются полностью за 80 дней, на протяжении всей жизни около 200 раз. Белки плазмы крови заменяются наполовину через 10 дней.

Химические вещества пищи, которые используются в обмене веществ, получили название пищевых веществ. В процессе питания пищевые вещества поступают в пищеварительные органы, подвергаются расщеплению под действием пищеварительных ферментов, попадают в циркулирующие жидкости организма и таким образом превращаются в факторы внутренней среды организма [5].

Таким образом, питание обеспечивая высокую скорость обмена веществ в организме выполняет следующие функции:

- энергетическую – главными источниками энергии являются углеводы и жиры;

- пластическую – строительным материалом для синтезов являются в первую очередь аминокислоты и полиненасыщенные жирные кислоты;

- регуляторную – витамины, микроэлементы, аминокислоты из которых синтезируются гормоны и нейромедиаторы – тироксин, адреналин, ацетилхолин и другие биологически активные вещества, влияющие на скорость обменных процессов;

- гомеостатическую – вода и минеральные соли поддерживают постоянство внутренней среды организма [2, 4, 5].

Основными компонентами пищи являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода и пищевые волокна.

Для подтверждения выдвинутой на этапе теоретического анализа гипотезы о влиянии разработанного комплекса питания, проведен эксперимент с испытуемыми.

Исследование проводилось на базе СУСУ по стрельбе г. Минска на протяжении 10 дней.

В качестве испытуемых была выбрана группа, состоящая из 10 спортсменов. Полученные фактические материалы исследований были обработаны с помощью методов диагностики состава тела человека и исследования фактического питания, для последующего анализа полученных результатов с помощью методов математической статистики.

В ходе эксперимента было сформировано две группы: контрольная (5 человек) и экспериментальная (5 человек). Отбор испытуемых проводился методом выборки, по схожим показателям. Спортсмены контрольной и экспериментальной групп питались по комплексной программе, которую предлагал тренер.

Для проведения БИА был использован зарегистрированный прибор Tanita, в который при использовании вводятся данные участников, а точнее рост, возраст, пол.

Для вычисление фактического питания, был произведен опрос у участников, а также просчет БЖУ и ккал по таблицам. Каждый участник выполнял фотофиксацию всего съеденного в течение 24 часов.

При предварительном опросе по рациону питания и просмотре зафиксированной в виде фотографий еды был осуществлен просчет БЖУ и килокалорий. У всех участников отмечался крайне похожий образ жизни и крайне схожее питание. После опроса выявлено, что все привычки питания были переданы из семейных привычек ведения рациона питания.

Кроме того, было установлено, что участники не особо следят за своим рационом, никогда не просчитывали свое БЖУ и норму килокалорий. При этом осознают, что питание влияет на самочувствие и спортивные результаты.

Усредненный рацион участников:

Завтрак: бутерброд с ветчиной и сыром 200 г, глазированный сырок 40 г.

Обед: макароны 100 г, котлета 200 г, салат с капустой и огурцом 100 г.

Перекус: шоколад 50 г.

Ужин: гречка 100 г, курица жареная 150 г, чай с печеньем.

Итого: жиры – 179,61 г, углеводы – 222,37 г, белки – 163,14 г, калорий – 3204 Ккал.

Питание участников состоит из домашних блюд.

В процессе исследования среднестатистического питания у участников эксперимента было выявлено бесконтрольное питание с высоким содержанием жиров и углеводов, при этом каждый участник добирает свою норму потребление белка.

Для проведения влияния питания на участников, было сформировано две группы. Первая группа продолжила питаться, как и до начала исследования; для второй группы была составлена индивидуальная программа питания из необходимого количества БЖУ и нормы ккал.

Программа питания для второй группы:

Завтрак: протеиновый коктейль.

Перекус: 3 яйца и салат 200 г, 1 яблоко 200 г.

Обед: гречка 250 г, курица (филе) 200 г, салат овощной 150 г.

Перекус: творог с чаем, 1 банан 150 г.

Ужин: тушеные овощи 250 г, куриное филе 200 г.

Итого: жиры – 53 г, углеводы – 105 г, белки – 175 г, калорий – 2000 Ккал.

Результаты исследования и изменения композитного состава приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Участники первой группы

Имя	Рост, см	Возраст, лет	Внутр. жир	Костная масса	Обмен в-в, ккал	Мышечная масса, кг	Вода, %	Жир, %	Вес, кг
Ю.В	165	27	2,5	2,2	1380	42,9	47,2	29,3	71,3
А.Г	162	28	1	2,4	1390	43,7	46,5	26,2	70,0
М.К	169	27	2,0	2,1	1392	44,8	49,1	27,1	68,9
Е.В	167	26	2,5	2,4	1385	42,9	50,1	27,9	72,4
М.А	169	27	3,0	2,2	1400	44,3	48,5	26,5	70,7
x среднее	166,4	27	2,2	2,26	1389,4	43,72	48,28	27,4	70,66

Таблица 2 – Участники второй группы

Имя	Рост, см	Возраст, лет	Внутр. жир	Костная масса	Обмен в-в, ккал	Мышечная масса, кг	Вода, %	Жир, %	Вес, кг
С.В	165	29	2,0	2,4	1480	43,8	50,2	22,4	66,4
В.М	167	26	2,5	2,4	1420	42,9	51,3	23,9	68,8
Н.А	168	28	2,2	2,2	1450	43,3	50,3	24,1	68,3
Е.М	163	27	2,0	2,3	1440	43,9	50,2	22,3	67,5
В.Ю	167	29	1	2,4	1430	42,8	49,3	24,5	68,9
x среднее	166	27,8	1,94	2,34	1444	43,34	50,26	23,44	67,98

При проведении сравнительного анализа участников двух групп из таблиц 1 и 2 по БИА с показателями до эксперимента было выявлено, что у участников первой группы (табл. 1), у которых питание оставалось прежним, показатели БИА ухудшились.

У большинства участников осталось повышенное соотношение веса к росту. Также у многих участников недостаточный показатель костной массы. Нехватка процентного соотношения воды.

Висцеральный жир у всех участников находится в пределах нормы. Общий подкожный жир, находится либо на верхних границах показателей, либо уже превышает норму.

В то время как у участников второй группы (табл. 2), для которых было разработано усредненное питание, значительно улучшили показатели композитного состава тела.

Из данного анализа можно сделать вывод, что участники не следят за своими показателями, также не следуют рациональному питанию, исходя

из потребностей организма. Отсутствует изучение этикеток продуктов, а также просчетов БЖУ и ккал продуктов в личном рационе. Что в свою очередь и привело к отклонениям от нормы.

Согласно результатам биоимпедансометрия первая группа участников при продолжении старых привычек питания за 10 дней ухудшила прежние показатели.

Вторая группа значительно улучшила показатели, увеличила мышечную массу, сбросила вес и уменьшила процент жира. При этом, исходя из опроса, у группы появилось больше энергии, спортсмены-стрелки стали больше отдыхать и высыпаться.

Заключение. При исследовании данных была выявлена важность питания для спортсменов-стрелков. Стрельба является статическим видом спорта и во время учебно-тренировочного занятия у спортсмена-стрелка расходуется порядка 151 ккал/час, что является невысокой нагрузкой для спортсменов.

В связи с этим каждому спортсмену необходимо составлять индивидуальную программу питания исходя из его нужд и целей при достижении спортивных результатов.

Спортсмен не должен испытывать чувство голода или тяжести в ЖКТ; набирать или сбрасывать вес бесконтрольно. Очевидно, что питание напрямую влияет на результаты спортсменов и его самочувствие.

Таким образом, было выявлено, что ни один из спортсменов-стрелков не углублялся в вопрос правильности своего рациона питания, при этом осознавал о важности своего меню. Все привычки питания, которые ранее были у спортсменов-стрелков, как правило, заимствованы из их ближайшего окружения, что и приводило к избыточному весу, недостатку макро- и микронутриентов, и расстройству пищевого поведения.

Также ни один из спортсменов не отслеживал и не контролировал свой внутренний композитный состав тела на приборе TANITA, для выявления и расшифровки показателей. При этом у участников наблюдались колебания в весе, продолжительный период времени, для стабилизации которого не были предприняты попытки.

Для получения результатов по улучшению состояния спортсмена, а также его спортивных результатов, необходимо учитывать следующие рекомендации:

- увеличение общей физической нагрузки, для расхода большего количества энергии и потребляемых калорий;
- корректировка привычек питания с составлением индивидуального меню, для получения желаемых целей;
- добавление в рацион спортсменов биологически активных добавок (БАД) для помощи организму при нагрузках и стрессовых ситуациях, а также для увеличения низкокалорийного белка в рационе;
- еженедельный замер на приборе TANITA для отслеживания и контроля композитного состава тела спортсменов.

Таким образом, полученные результаты исследования могут быть применимы в практической деятельности как тренера, так и самим спортсменом,

что является весьма актуальным при решении вопросов питания и здорового образа жизни нашего молодого поколения.

Список литературы:

1. Коденцова, В. М. Витамины / В. М. Коденцова. – М. : ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2015. – 408 с.: ил. + вкл. 12 с. – С. 13.

2. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – Москва, 2001. – С. 15–19.

3. Тармаева, И. Ю. Минеральные вещества, витамины: их роль в организме. Проблемы микронутриентой недостаточности: учебное пособие / И. Ю. Тармаева, А. В. Боева // ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. – кафедра гигиены труда и гигиены питания. – Иркутск : ИГМУ, 2014 – С. 11–16.

4. Юрчик, Н. А. Современный подход к организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменок-стрелков: моногр. / Н. А. Юрчик. – Минск : БГУФК, 2011, 2014. – 114 с.

5. Юрчик, Н. А. Стрельба пулевая: учебник / Н. А. Юрчик, Т. Д Полякова; Белорус. гос. ун-т культуры. – 2-е изд. – Минск : БГУФК, 2024. – 481 с.

Раздел II
ВОПРОСЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО, ТЕЛЕСНОГО И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО, СПЕЦИАЛЬНОГО, ВЫСШЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ И ЕГО РЕГУЛЯЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Баркова В.В., Флёрко А.Л.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

PHYSICAL CONDITION OF CHILDREN AGED 5-6 AND ITS REGULATION WITH THE HELP OF PHYSICAL ACTIVITIES OF VARIOUS DIRECTIONS

Barkova V.V., Flerko A.L.

Yanka Kupala Grodno State University

Аннотация. В статье представлены результаты обоснования программы использования нагрузок различной направленности и их регуляции на физкультурных занятиях у детей 5-6-летнего возраста.

Ключевые слова: дети 5-6 лет, физические нагрузки, физическое состояние

Abstract. The article presents the results of substantiation of the program of using loads of various directions and their regulation in physical education classes for children aged 5-6 years.

Keywords: children aged 5-6 years, physical activity, physical condition

Введение. В настоящее время подготовка детей старшего дошкольного возраста к школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Редкое пребывание на воздухе, проведение выходных дней у телевизора или увлечение малоподвижными «сидячими» и компьютерными играми, ограничивает детей в возможности двигаться. Они больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Дошкольники, дополнительно занимающиеся музыкой, живописью, или другими подобными видами творчества, свободное время которых сокращено, а статический компонент увеличен, имеют более низкий уровень двигательной активности. Кроме того, возникает необходимость усвоения и переработки информации, а следовательно, и напряжение зрительного аппарата [2, с. 2-3].

В современных условиях важной задачей семьи и дошкольного учреждения в работе по укреплению здоровья детей является привитие ребенку стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в детском саду и дома [3, с. 217-226].

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений, что является неотъемлемой частью всестороннего воспитания подрастающего поколения. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Поэтому необходимость определения воздействия физических нагрузок разной направленности на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста является актуальной проблемой [1, с. 6-8].

Целью нашего исследования явилась разработка и обоснование программы использования нагрузок различной направленности (аэробного и анаэробного характера) и их регуляции на физкультурных занятиях у детей 5-6-летнего возраста.

Методика и организация исследования. В начале работы нами изучалась литература по исследуемой теме, определялись наиболее эффективные средства и методы физического воспитания, направленные на повышение уровня физического состояния у детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводилось на базе учреждения дошкольного образования. В нем приняли участие дети 5-6-летнего возраста. Были сформированы три смешанные (по полу) опытные группы: контрольная (КГ (n=12)) и две экспериментальные (ЭГ-1 (n=12), ЭГ-2 (n=10)).

Нами разработана программа использования нагрузок разной направленности (аэробного и анаэробного характера) у детей 5-6-летнего возраста опытных групп. Предложенная программа применения нагрузок разной направленности предусматривала объемы и интенсивность различных нагрузок (аэробного и анаэробного характера) для развития основных двигательных способностей (силовые, скоростные способности (преимущественно упражнения анаэробного характера)) и общей выносливости (беговые упражнения, игры аэробного характера).

Так, в содержание занятий ЭГ-1 входили упражнения, бег, игры аэробной направленности. В содержание занятий ЭГ-2 входили специальные упражнения и задания анаэробной направленности.

Нагрузка во всех упражнениях в опытных группах распределялась в соответствии с необходимыми требованиями. По продолжительности использование нагрузок разной направленности у детей 5-6-летнего возраста на физкультурных занятиях занимало 40% всего занятия.

Предложенную нами методику представляли общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, гимнастические упражнения с небольшими отягощениями (мячи, детские гантели и др.), с преодолением собственного веса (лазание по канату, ползание на животе по гимнастической скамейке и др.) и специальные упражнения с набивными мячами.

Разработанные комплексы включались в (физкультурные) занятия опытных групп (ЭГ-1, ЭГ-2). Всего проведено около 40 занятий. Контрольная группа (КГ) занималась по утвержденной Министерством образования Республики Беларусь учебной программе.

В начале и в конце исследования детям были предложены контрольные испытания, определяющие уровень их физического состояния.

Полученные результаты подверглись математико-статистической обработке с целью обоснования педагогического исследования.

Результаты исследования. Сравнительный анализ результатов исходного уровня физического состояния детей опытных групп не показал достоверных различий между анализируемыми показателями. Это свидетельствует о том, что к педагогическому исследованию были привлечены однородные по физическому состоянию дети (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Показатели физического состояния
детей опытных групп (ЭГ-1 и ЭГ-2) за время исследования

Показатель	ЭГ-1 (X±σ)		ЭГ-2 (X±σ)	
	в начале	в конце	в начале	в конце
Длина тела	117,3±4,2	118,8±4,14	117,6±3,86	118,5±2,54
Масса тела	20,9±1,25	21,2±1,07	20,6±1,32	21,2±1,22
Бег 10 м	2,9±0,15	2,7±0,12**	2,9±0,07	2,8±0,07*
Прыжок в длину с места	91,5±6,28	97,6±5,04*	91,9±4,62	98,2±4,79
Наклон вперед	3,7±0,94	4,3±1,23	3,7±0,91	4,9±0,87
Бег 120 м	31,6±0,63	26,8±0,63***	31,9±1,41	29,0±0,77***
Метание набивного мяча	5,01±1,23	5,8±1,23	4,9±0,58	5,5±0,76
ЖЕЛ	1283,3±58,22	1345,8±58,2	1190±87,5	1247±70,2
ЧСС покоя	85,0±4,30	84,5±4,01	87,0±3,16	85,2±3,79
Динамометрия (правая)	5,8±0,69	6,2±0,54*	5,3±0,99	6,0±0,78
Динамометрия (левая)	5,5±0,48	6,4±0,52**	5,1±0,87	6,02±1,04
Индекс Руфье	14,33±1,24	12,87±1,04*	13,4±1,03	12,92±1,10

Примечание – * – <0,05; ** – <0,01; *** – <0,001.

По показателям роста и веса детей контрольной и экспериментальных групп выявлены практически одинаковые результаты. Это хорошо видно из полученных средних величин (среднее значение показателя роста в ЭГ-1 составило 117,3±4,20, в ЭГ-2 – 117,6±3,86 и в КГ – 117,9±3,27; по показателю веса – 20,9±1,25, 20,6±1,32 и 20,7±1,43 соответственно). После проведения исследования соотношение между показателями роста и веса у детей опытных групп не изменилось. Прирост за время исследования по данным показателям достоверно значимым не был (p>0,05). По показателю ЖЕЛ наибольшее значение в начале основного исследования было отмечено в ЭГ-1 (1283,3±65,13), наименьшее значение – в ЭГ-2 (1190,0±87,55). Контрольная группа занимала

между ними промежуточное место. К концу исследования были отмечены некоторые изменения: наибольшее значение было получено в КГ (1354,1±68,94), наименьшее – в ЭГ-2 (1247,0±70,20). Достоверно значимого прироста ни в одной из групп не отмечено (p>0,05).

Таблица 2 – Показатели физического состояния детей контрольной группы за время исследования

Показатель	КГ (X±σ)	
	в начале	в конце
Длина тела	117,9±3,27	119,3±2,81
Масса тела	20,7±1,43	21,5±1,03
Бег 10 м	2,9±0,13	2,8±0,14
Прыжок в длину с места	92,7±5,42	97,1±4,85
Наклон вперед	4,2±0,89	5,2±0,96
Бег 120 м	31,8±1,12	29,09±2,03**
Метание набивного мяча	5,05±0,69	6,05±0,97
ЖЕЛ	1202,5±142,42	1354,1±68,94
ЧСС покоя	87,0±3,13	83,5±4,01
Динамометрия (правая)	5,6±0,76	5,7±0,65
Динамометрия (левая)	5,9±0,51	6,6±0,53*
Индекс Руфье	13,93±1,13	13,27±1,02

Примечание – * – <0,05; ** – <0,01.

Среднее значение показателя ЧСС в опытных группах расположились иначе: в ЭГ-1 – 85,0±4,30, в ЭГ-2 и КГ было одинаково и составляло 87,0±3,1. После проведения основного исследования наибольшее значение было отмечено в ЭГ-2 (85,2±3,79); наименьшее значение наблюдалось в КГ (83,5±4,01). Ни одна из групп не показала достоверно значимого изменения по показателю ЧСС за время исследования (p>0,05).

По показателю кистевой динамометрии (правой) наибольшее значение было отмечено в ЭГ-1 (5,8±0,69), по показателю кистевой динамометрии (левой) – в КГ (5,9±0,51). К концу исследования соотношение между опытными группами по данным показателям осталось прежнее. Однако следует отметить, что только в ЭГ-2 изменения за время исследования не достигли достоверной величины (p>0,05). В ЭГ-1 изменения носили достоверно значимый характер (по показателю кистевой динамометрии (правой) p<0,05), по показателю кистевой динамометрии (левой) p<0,01). В КГ достоверное изменение отмечено только по показателю кистевой динамометрии (левой), где p<0,05.

По показателю бега 10 м все опытные группы до исследования показали одинаковый результат (2,9±0,1). К концу исследования одинаковый результат был отмечен в ЭГ-2 и КГ (2,8±0,1), в ЭГ-1 результат был несколько лучше

(2,7±0,12). В КГ за время исследования достоверных изменений не наблюдалось ($p>0,05$). В ЭГ-1 и ЭГ-2 данное изменение было достоверно значимым ($p<0,05$).

По показателю прыжка в длину с места достоверно значимое изменение было отмечено лишь в ЭГ-1 (до исследования – 91,5±6,28 и после него – 97,6±5,04). После исследования наибольшее значение наблюдалось в ЭГ-2 (98,2±4,79), наименьшее – в КГ (97,1±4,85).

По показателю наклона вперед наибольшее значение в начале и конце исследования было отмечено в КГ. За время основного педагогического исследования ни в одной из групп достоверно значимых изменений не наблюдалось ($p>0,05$).

По показателю бега 120 м наилучший результат в начале и конце исследования был отмечен в ЭГ-1 (31,6±1,24 и 26,8±0,63 соответственно). Однако во всех опытных группах изменения носили достоверный характер (в ЭГ-1 и ЭГ-2 $p<0,001$, в КГ $p<0,01$).

По показателю метания набивного мяча ни в одной из групп достоверно значимых изменений за время исследования отмечено не было ($p>0,05$).

В показателе функционального состояния сердца (индекс Руфье) в начале исследования превалировала КГ (13,93±1,13), в то время как в ЭГ-1 и ЭГ данный показатель был ниже (исходя из бальной оценки). За время основного исследования произошли следующие изменения: в ЭГ-1 средняя величина составила 12,87±1,04 ($p<0,05$); в ЭГ-2 – 12,92±1,10 ($p>0,05$); в КГ – 13,27±1,02 ($p>0,05$). Таким образом, можно сделать вывод о том, что нагрузки аэробного характера положительно воздействуют на работу сердечно-сосудистой системы и оказывают наибольший оздоровительный эффект.

Заключение. Проведенный анализ указывает на то, что физические нагрузки различной направленности выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Положительные сдвиги в организме зависят от основных характеристик физической нагрузки: интенсивности и продолжительности выполняемых упражнений; количества повторений упражнений; продолжительности и характера интервалов отдыха между повторением упражнений.

Установлено, что за время проведения основного исследования в ЭГ-1 (группа аэробной направленности) произошли наиболее существенные приросты в показателях контрольных испытаний, что указывает на эффективность использования нагрузок аэробного характера для повышения уровня физического состояния у детей 5-6-летнего возраста.

Таким образом, в подготовительной части физкультурных занятий рекомендуется предлагать детям упражнения с низкой физической нагрузкой с учетом того, что упражнения аэробной и анаэробной направленности, развивая необходимые физические качества и повышая физическую подготовленность занимающихся, способствуют наилучшему укреплению здоровья детей в целом. При постоянном использовании физических нагрузок различной направленности на физкультурных занятиях важным является соблюдение принципа постепенности.

Список литературы:

1. Борисова, Т. С. Гигиенические требования к организации физического воспитания в учреждениях для детей и подростков : учебно-методическое пособие / Т. С. Борисова, Е. В. Волох. – Минск : БГМУ, 2019. – С. 6-8.

2. Учебная программа дошкольного образования для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2025. – Режим доступа: https://adu.by/images/2023/dosh/up-doshk-obrazov-rus-bel.pdf. – Дата доступа: 12.001.2025.

3. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко. – Минск : Вышэйшая школа, 2021. – С. 217-226.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Григоревич И.В., Хорошилова Т.В.

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AS A FACTOR OF HEALTH PROMOTION

Grigorevich I.V., Khoroshilova T.V.
Belarusian state pedagogical university named after Maxim Tank

Аннотация. В статье делается анализ научно-методической литературы и интернет-источников об укреплении здоровья через физическую подготовленность в процессе физического воспитания, а также анализируются результаты тестирования физической подготовленности девушек педагогического университета.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, укрепление здоровья, физическое воспитание

Abstract. The article analyzes scientific and methodological literature and Internet sources on health promotion through physical fitness in the process of physical education, and also analyzes the results of testing the physical fitness of girls at a pedagogical university

Keywords: physical fitness, students, health promotion, physical education

Введение. Роль физической подготовленности студентов многогранна. Физическая подготовленность не только способствует укреплению здоровья и высокой работоспособности, но и создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, косвенно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптация к условиям труда [1].

Проблема совершенствования физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи всегда остаётся центром внимания. Каждое образовательное учреждение призвано содействовать всестороннему развитию обучающихся, сохранению и укреплению их здоровья. Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует совершенствованию физической подготовленности студента, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к будущей профессиональной деятельности [2, 3].

Укрепление здоровья через физическую подготовленность не только способствует улучшению физического состояния, но и положительно влияет на психоэмоциональное состояние, что в свою очередь может повысить академическую успеваемость и общее качество жизни.

Цель исследования. Целью данного исследования является изучение влияния физической подготовленности студенток на укрепление их здоровья.

Методы и организация исследования. В ходе исследования было проведено изучение научно-методической литературы и интернет-ресурсов по рассматриваемой проблеме, а также тестирование физической подготовленности студенток университета. В нем приняли участие более 600 девушек 1-го курса пяти факультетов и двух институтов.

Оценка физической подготовленности студенток осуществлялась с помощью тестов, рекомендованных в типовой учебной программе по физической культуре [4]. Для оценки различных аспектов физической подготовленности были применены следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места.
2. Челночный бег (4×9 м).
3. Наклон вперед.
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.
5. Сгибание рук в упоре лежа.
6. Бег 30 метров.
7. Бег 1500 метров.

Основная часть. Физическая подготовленность является важным аспектом общего состояния здоровья и жизнедеятельности человека. В условиях современного общества, где наблюдается рост малоподвижного образа жизни и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Наряду с этим, средствами физической культуры, обеспечивается дальнейшая общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии [5].

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности. Она включает в разные компоненты,

такие как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость. Каждое из этих качеств играет важную роль в общем состоянии здоровья. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки играют важную роль в подготовке физически крепкого, закаленного, здорового молодого поколения, готового к высокопроизводительному труду.

При анализе показателей тестирования физической подготовленности (табл. 1) студенток педагогического университета выяснилось, что результат прыжка в длину с места составил 159 см, это соответствует оценке 2 балла и указывает на «низкий» уровень развития скоростно-силовых качеств у девушек.

Таблица 1 – Результаты физической подготовленности студенток

Тест	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег (сек)	Наклон вперед (см)	Поднимание туловища (раз)	Сгибание рук (раз)	Бег 30 м (сек)	Бег 1500 м (мин, сек)
X ср.	159	11,4	11	38	6	5,7	10,29

При этом необходимо отметить, что скоростно-силовые качества – важные элементы для развития общей физической подготовленности и укрепления здоровья, что способствует улучшению метаболизма и повышению функциональных возможностей организма [6].

Результат наклона вперед составил 11 см, что соответствует оценке 4 балла и «ниже среднего» уровня развития качества гибкости, которая играет важную роль в предотвращении травм и улучшении общей подвижности суставов [7]. Гибкость также способствует улучшению кровообращения и повышению общей физической активности.

В челночном беге девушки показали результат 11,4 секунды, что соответствует оценке 3 балла и указывает на «ниже среднего» уровень развития координационных качеств. Эти качества играют ключевую роль в физической подготовленности, так как они обеспечивают гармоничное взаимодействие различных мышечных групп [8]. Улучшение координации движений способствует более эффективному выполнению физических упражнений и повышению общей активности.

Результаты поднимания туловища из положения лежа на спине (38 раз) и сгибания рук в упоре лежа (6 раз) показывают на «низкий» и «ниже среднего» уровни силовых качеств студенток, так как эти показатели оцениваются на 2 и 3 балла соответственно. Однако следует отметить, что силовые тренировки способствуют укреплению мышечного корсета, что важно для поддержания правильной осанки и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата [9].

В беге на 30 метров результат составил 5,7 сек., что соответствует оценке 3 балла и указывает на «ниже среднего» уровень развития скоростных качеств, которые являются важными для выполнения многих видов физической активности и влияют на общую работоспособность [10].

Результат бега на 1500 метров составил 10 минут 29 секунд, что соответствует оценке 1 балл и «низкому» уровню развития выносливости. Это качество является одним из ключевых компонентов физической подготовленности, способствующим улучшению сердечно-сосудистой и дыхательной систем и общему состоянию здоровья [11]. Регулярные занятия на выносливость способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма и помогают снизить риск развития различных заболеваний.

Заключение. В результате исследования установлено, что развитие физических качеств у девушек педагогического университета находится на низком уровне, о чем свидетельствуют показатели тестирования. Однако необходимо констатировать, что физическая подготовленность студенток – важный фактор укрепления их здоровья. Развитие разных физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость, способствует не только улучшению физического состояния, но и положительно влияет на психоэмоциональное здоровье студенток. Регулярные занятия физической активностью могут значительно повысить качество жизни и снизить риск ряда заболеваний.

Список литературы:

1. Полкова, К. А Физическая подготовленность студентов ТИ(ф) СВФУ в субъективных и объективных показателях/ К. А Полкова. – Режим доступа: https://s.eduherald.ru/pdf/2017/3/17233.pdf. – Дата доступа:20.01.2025.

2. Сулейманова, М. И. Показатели физической подготовленности как средство коррекции процесса физического воспитания студентов / М. И. Сулейманова. Режим доступа : https://elib.gsu.by/bitstream/123456789/39233/1. – Дата доступа : 20.01.2025.

3. Жадько, Д. Д. Состояние физической подготовленности студенток ГрГМУ в 2013/2014 учебном году/Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // Актуальные проблемы медицины: материалы ежегод. итоговой науч.-практ. конф., 27 янв. 2015г., г. Гродно: в 2 ч. / ГрГМУ, редкол.: В. А. Снежицкий (отв. ред.). – Гродно, 2015. – Ч. 1. – С. 230–232.

4. Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 60 с.

5. Рыженкова, Л. И. Физическая подготовленность студентов, как элемент профессиональной культуры будущего специалиста / Л. И. Рыженкова. – Режим доступа: http://smolapo.ru/sites/default/files/prepod/Rigenkova/ref.htm. – Дата доступа: 20.01.2025.

6. Кайгородова, А. В. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие /А. В. Кайгородова, Р. Х. Митриченко // Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2015. – 35 с.

7. Туманян, Г. С. Гибкость как физическое качество / Г. С. Туманян, К. С. Харацидис. – М.: – Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 48-50.

8. Яковлева, В. Н. Совершенствование координационных способностей студенток в рамках программы по физической культуре в вузе / В. Н. Яковлева, Н. В. Перегудова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 544–549.

9. Лях, В. И. Силовые способности. Основы тестирования и методики развития / В. И. Лях // Физическая культуре в школе. – 1997. – № 1. – С. 6–13.

10. Платонов, В. Н. Скоростные способности и основы методики их развития / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 20–32.

11. Коростелёва, Е. Н. Методика развития общей выносливости у студентов: метод. указания / Е. Н. Коростелёва. – М.: МИИТ, 2014. – 23 с.

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ: ПУТЬ К УЛУЧШЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ

Ерофеева А.С.

Средняя школа № 13 имени В. Т. Цабо г. Гродно

BODY-ORIENTED PRACTICES IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT: A PATH TO IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF TEACHERS

Erofeeva A.S.

Secondary School № 13 named after V. T. Tsabo Grodno

Аннотация. В статье рассматривается актуальность применения телесно-ориентированных практик и эффективность их использования в целях улучшения психологического благополучия педагогов, на примере работы психолого-педагогического семинара, организованного на базе ГУО «Средняя школа № 13 имени В. Т. Цабо г. Гродно».

Ключевые слова: образовательная среда, практика спонтанного танца, психологическое благополучие, соматическая практика, телесно-ориентированные практики

Abstract. The article examines the relevance of using body-oriented practices and the effectiveness of their use in order to improve the psychological well-being of teachers, using the example of a psychological and pedagogical seminar organized on the basis of the State Educational Institution «Secondary School № 13 named after V. T. Tsabo, Grodno».

Keywords: educational environment, spontaneous dance practice, psychological well-being, somatic practice, body-oriented practices

Введение. В современных условиях образовательной среды, характеризующейся высокими требованиями к адаптивности, стрессоустойчивости и эмоциональной саморегуляции, поддержание психологического благополучия педагогов приобретает критическое значение для обеспечения эффективности их профессиональной деятельности. Психологическое благополучие выступает ключевым фактором, определяющим профессиональную успешность и уровень удовлетворенности жизнью педагогов, которые, в силу особенностей

своей работы, сталкиваются с повышенными эмоциональными и физическими нагрузками.

Анализ отечественных и зарубежных исследований показал, что психологическое благополучие является сложным и многогранным понятием, которое включает различные аспекты человеческой жизни. Оно может рассматриваться и как один из уровней общего благополучия человека, и как интегративное устойчивое состояние, в состав которого входят многочисленные структурные компоненты. Одним из ключевых компонентов психологического благополучия является физический (телесно-ориентированный), который предполагает хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, удовлетворяющий индивида физический тонус. Физический компонент тесно связан с субъективным ощущением удовлетворенности, саморегуляции и благополучия, что делает его важным фактором в общей системе психологического здоровья [1-5].

Современные исследования телесных феноменов опираются на концепцию телесности, которая подробно изучается в рамках специального направления психологии – «психологии телесности». Это направление фокусируется на анализе тела как носителя психических и физиологических процессов, изучая как телесные переживания влияют на психологическое состояние человека [6]. Телесность в рамках психологических исследований выступает не только как физическая данность, но и как глубинная психологическая категория, отражающая взаимодействие человека с окружающим миром и самим собой [7-8].

Эффективным инструментом в решении психофизиологических проблем во взаимосвязи выступает телесно-ориентированная психотерапия. Этот вид терапии активно используется для работы с разными проблемными аспектами личности, такими как физические, эмоциональные, когнитивные и социальные. Различные телесно-ориентированные практики способствуют активизации телесного движения, устранению внутренних физических блоков, снятию психоэмоционального напряжения и раскрепощению самосознания. Эти процессы помогают человеку обрести новый телесный опыт, улучшить восприятие собственного тела и повысить ощущение внутренних ресурсов [9-10].

Основная часть. В рамках данного направления актуальным является вопрос изучения роли телесно-ориентированных практик в улучшении психологического благополучия педагогов.

В ГУО «Средняя школа № 13 имени В. Т. Цабо г. Гродно» (далее – учреждение образования) организована работа психолого-педагогического семинара, основной целью которого является поддержка процесса образования, направленная на своевременное обеспечение сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов. В рамках работы психолого-педагогического семинара в учреждении образования на постоянной основе проводятся семинары-практикумы, в том числе с использованием разных телесно-ориентированных практик. Одна из ключевых методик – практика спонтанного танца, которая предусматривает использование техники индивидуальной

и групповой танцевальной импровизации (с ограничением визуального восприятия или без такого ограничения) под музыкальную программу на заданную тему с целью осознания своего телесно-ориентированного, эмоционально-образного, духовного-интеллектуального компонентов личности посредством раскрепощения движений и творческого самовыражения [11].

Занятие спонтанных танцев имеет следующую структуру:

1. Подготовительная часть. Знакомство, приветствие (могут быть использованы разные упражнения). Озвучивание темы занятия и запросов участников (занятие может быть направлено на то, чтобы сконцентрироваться на конкретной теме, выбранной ведущим или участниками совместно с ведущим, или материалах, появившихся на предыдущих занятиях. Тема обеспечивает фокусировку людей на своих эмоциях по выбранному направлению). Разминка (физические упражнения, разогревающие и раскрепощающие упражнения, упражнения на взаимодействие, принятие участниками группы друг друга).

2. Основная часть. Спонтанный танец участников под музыку с закрытыми или открытыми глазами из специально подобранных мелодий разных стилей. Во время проведения занятия ведущий обеспечивает безопасность нахождения участников в пространстве и оказывает им поддержку при эмоциональных трудностях. Во время основной части происходит проработка участниками своих эмоциональных блоков в танце, через различные формы движений, пластику тела, пение, крик. Проживание и высвобождение конкретного эмоционально-чувственного блока. Выход на новый уровень движений, эмоций, чувств и мыслей, из личностной изолированности к взаимодействию.

3. Заключительная часть. По окончании занятия проводится рефлексия. В ходе рефлексии участники делятся своими физическими ощущениями, чувствами, переживаниями и образными представлениями. Процесс проведения практики спонтанного танца позволяет в итоге участникам объединить и сгармонизировать телесные ощущения с актуальными переживаниями, мотивами, ценностями и смыслами своей жизнеспособности, обрести целостность, почувствовать себя более благополучно.

Также в рамках семинаров используется соматическая практика, направленная на интеграцию сознания и тела и помогающая обрести баланс между внутренним пространством и окружающим миром [12]. Например, в целях установления контакта с собой участникам предлагается в движении под музыку поисследовать четыре основных базовых темы в соматике: заземление, центрирование, фокусирование, границы.

Кроме того, в целях снятие психоэмоционального напряжения на семинарах применяются релаксационные техники, в частности, дыхательные упражнения, мышечные релаксационные методы, а также техники визуализации и медитации, способствующие регуляции стрессовых реакций и оптимизации эмоциональных состояний педагогов, например: упражнение «Дыхание» (участникам предлагается сидя на стуле одну руку положить на грудную клетку, другую – на живот. Выполнять вдох носом, а выдох – ртом. При вдохе надуть живот (грудная клетка при этом неподвижна), при выдохе вернуться

в исходное положение и напрячь пресс. В целях сонастройки упражнение предлагается выполнить несколько раз); упражнение «Расслабление» (стоя на полу, ноги на ширине плеч, участникам предлагается закрыть глаза и начать медленно покачиваться вперед-назад под музыку. При этом участникам предлагается представить, что они – водоросль, ламинария, и сейчас находятся на дне большого, теплого, красивого, безопасного океана. Вокруг них такие же зеленые водоросли, а сквозь воду наверху видно голубое небо, солнце. Упражнение направлено на гармонизацию внутриличностного пространства участников).

Для определения воздействия телесно-ориентированных практик на психологическое благополучие, педагоги, регулярно посещающие семинары-практикумы на базе учреждения образования, по завершении мероприятий оценивали свое эмоциональное состояние. Анализ полученных данных показал, что регулярное участие педагогов в телесно-ориентированных практиках способствует улучшению их психоэмоционального состояния, преобладанию позитивных эмоциональных реакций и повышению уровня психологического благополучия.

Заключение. Таким образом, телесно-ориентированные практики могут стать эффективным средством поддержки психологического здоровья педагогов и улучшения их психологического благополучия, что делает целесообразным включение таких практик в систему работы учреждений образования для профилактики профессионального выгорания и повышения качества педагогической деятельности.

Список литературы:

1. Бенко, Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Е. В. Бенко // Вестник ЮУГУ. Серия : Психология. – 2015. – № 2. – С. 5–13.

2. Бочарова, Е. Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности / Е. Е. Бочарова // Известия Пензенского гос. пед. ун-та. – 2008. – № 6 (10). – С. 231.

3. Идобаева, О. А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности : дис. д-ра психол. наук. / О. А. Идобаева. – М., 2013. – С. 50.

4. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

5. Ryan, R. M. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R. M. Ryan, C. Frederick // Journal of Personality. 1997. Vol. 65. – P. 529–565.

6. Леви, Т. С. Психология телесности между душой и телом / Т. С. Леви // Психология телесности между душой и телом. Ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – М. : АСТ, 2005. – С. 288–309.

7. Тхостов, А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. – М. : Смысл, 2002. – 287 с.

8. Газарова, Е. Э. Психология телесности / Е. Э. Газарова. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 192 с.

9. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – СПб. : ООО «Скифия», 2022. – 450 с.

10. Koch, S. C. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes / S.C. Koch, R.F. Riege, K. Tisborn //Analysis Update. Front Psychol. 2019; 10:1806. Published 2019 Aug 20. / S. C. Koch [et al.] [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://doi. org/10. 3389/fpsyg. 2019. 01806. – Дата доступа: 29.01.2025.

11. Лузин, И. Г. Радуга Жизни: метод. пособие по комплексной танцевальной программе и по ведению тренинговых групп / И. Г. Лузин, О. С. Баранник. – СПб. : Центр полиграфических услуг, 2001. – 40 с.

12. Мишке-Ридс, М. Соматическая психотерапия : 125 рабочих листов и упражнений для лечения психологических травм и стресса / Мануэла Мишке-Ридс ; [перевод с англ. А. С. Богданова]. – Москва : Эксмо, 2023. – 352 с.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ИЗМЕНЕНИЕ ГЕОМЕТРИИ МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Жарнова О.А.[1], Жарнова В.В.[1], Быковский Э.А.[2]

[1]Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
[2]Гродненский государственный медицинский университет

INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON CHANGES IN THE GEOMETRY OF THE INTERVERTEBRAL DISC OF THE CERVICAL SPINE

Zharnova O.A.[1], Zharnova V.V.[1], Bykovsky E.A.[2]
[1]Yanka Kupala Grodno State University
[2]Grodno State Medical University

Аннотация. В статье проведена обработка прямо теневых рентген функциональных изображений шейного отдела позвоночника с использованием разработанной программы «PDisk» при сгибании, и в ортостатическом положении. Программа «PDisk» позволяет рассчитывать площади межпозвонковых дисков шейного отдела позвоночника автоматически, а также проводить необходимые планиметрические измерения. В ходе обработки прямо теневых рентген функциональных изображений шейного отдела позвоночника было установлено, что меняется геометрическая площадь межпозвонковых дисков между вторым и третьим телами позвонков при движении для здоровых пациентов. Изменение расчетного значения площади межпозвонкового диска шейного отдела позвоночника, при движении свидетельствует о прохождении массообменных процессов, необходимых для жизни.

Ключевые слова: геометрическая площадь межпозвонкового диска шейного отдела позвоночника, ортостатическое положение, сгибание шейного отдела позвоночника, двигательная активность, массообменные процессы

Abstract. The article presents the processing of direct-shadow X-ray functional images of the cervical spine using the developed program «PDisk» in flexion and in the orthostatic position. The program «PDisk» allows you to calculate the areas of the intervertebral discs of the cervical spine automatically, as well as to carry out the necessary planimetric measurements. During the processing of direct-shadow X-ray functional images of the cervical spine, it was found that the geometric area of the intervertebral discs between the second and third vertebral bodies changes. A change in the calculated value of the area of the intervertebral disc of the cervical spine during movement indicates the passage of mass exchange processes necessary for life.

Keywords: geometric area of the intervertebral disc of the cervical spine, orthostatic position, flexion of the cervical spine, motor activity, mass exchange processes

Введение. Установлено, что малоподвижный образ жизни негативно влияет на здоровье человека, шейный отдел позвоночника, являющийся самой подвижной частью позвоночника тела человека, не является исключением [1]. При гиподинамии нарушается функционирование мышечного аппарата, ухудшаются процессы поступления питательных веществ в тела межпозвонковых дисков, и вывод из них продуктов метаболизма. Причиной гиподинамии может быть не только малоподвижный образ жизни, но и дистрофические нарушения, которые проявляются большим или меньшим ограничением подвижности позвоночника. Это связано с защитной реакцией на боль при поражении одного или нескольких позвоночно-двигательных сегментов состоящих из двух тел позвоночного столба и расположенным между ними межпозвонковым диском. Естественно, что выключение одного или нескольких пораженных сегментов из общего объема движений позвоночника приводит к компенсаторной гипермобильности в соседних сегментах. При нарушении подвижности возникает проблема с доставкой питательных веществ и выведением продуктов метаболизма между межпозвонковым диском и телами расположенным между ним позвонков.

Следует отметить, что динамические и статические нагрузки на позвонки и диски исследованы крайне недостаточно. Основная проблема связана с тем, что получить многие важные параметры, которые позволили бы рассчитать нагрузки, невозможно. Существует несколько методов получения информации: исследование снимков разными способами (рентгеновским, магнитно-резонансной томографии, ультразвуковой и т. д.) отдельных частей позвоночника [1-3].

Методы исследования. В настоящей работе о подвижности сегментов шейного отдела судят, используя методы рентгенофункциональной диагностики – 2 снимка: 1 – в ортостатическом положении, еще один получают при максимальном сгибании позвоночника, обработка которых проводилась с помощью разработанной программы «PDisk» для группы здоровых пациентов [2].

Цель исследования. Изучение площади межпозвонкового диска шейного отдела позвоночника между вторым и третьим телами позвонков, в ортостатическом положении и при сгибании методом рентгенофункциональной

диагностики и компьютерной обработки с помощью программы «PDisk» для здоровых пациентов. Обработанные прямотеневые рентгенофункциональные изображения сравнивались с теоретическими расчетами.

В интерфейсе программы «PDisk» имеется таблица, в которой хранятся данные пациентов. После добавления изображения проводилась обработка прямотеневых рентгенофункциональных изображений шейного отдела позвоночника в двух положениях: 1 – в ортостатическом, 2 – максимальное сгибании. Полученные данные значений площади межпозвонковых дисков шейного отдела позвоночника выводились на экран. Для сравнения достоверности результатов вычисление площадей межпозвонковых дисков проводилось по следующей схеме: при вертикальном положении шейного отдела между вторым и третьим телами позвонков образуется фигура, изображенная на рисунке 1.

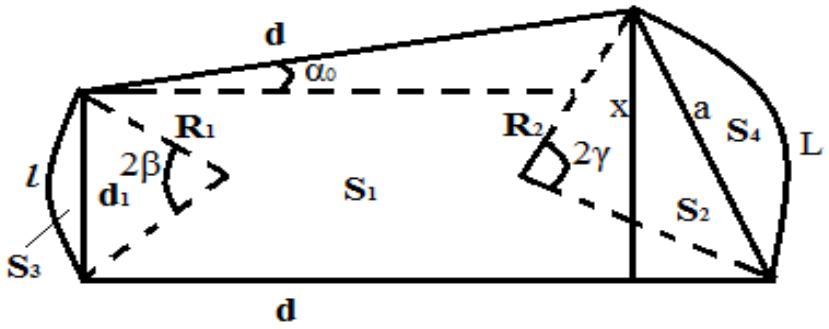


Рисунок 1 – Схема расчета площади диска

Для нахождения ее площади $S_{ортостатика}$ разобьем всю фигуру на четыре составляющие с площадями S_1, S_2, S_3, S_4 соответственно. Тогда:

$$S_{0ртостатика}=S_1+S_2+S_3+S_4,$$

$$S_1 = \frac{d_1 + (d_1 + d * \sin\alpha_0)}{2} * d * \cos\alpha_0$$

$$S_2 = \frac{1}{2} * (d - d * \cos\alpha_0) * (d_1 + d * \sin\alpha_0)$$

$$S_3 = \frac{\pi 2\gamma}{180} * R_1^{\,2} - \frac{1}{2} * d_1 * R_1 * \cos\beta$$

$$S_4 = \frac{\pi 2\gamma}{180} * R_2^2 - R_2^2 * \sin\gamma * \cos\gamma, \qquad (1)$$

где l=$R_1 2\beta$, L=$R_2 2\gamma$ – длина мышцы между вторым и третьим телами позвонков в вертикальном положении шейного отдела.

Из эксперимента находились, значения l, L, α_0, d_1, d. Для решения уравнений (1) использовалась среда *Mathcad. Все необходимые параметры также определялись* с помощью программы «PDisk». Определялась общая площадь $S_{ортостатика}$ при вертикальном положении шейного отдела позвоночника и сравнивалось со значениями, полученными с помощью разработанной

программы «PDisk». $S_{ортостатика}$, полученное с помощью программы «PDisk». 119 (мм^2), и как геометрическая фигура – 121,53 (мм^2).

При сгибании шейного отдела позвоночника вперед, геометрическая фигура, образующаяся между вторым и третьим позвонками, изменяется и имеет вид, изображенный на рисунке 2.

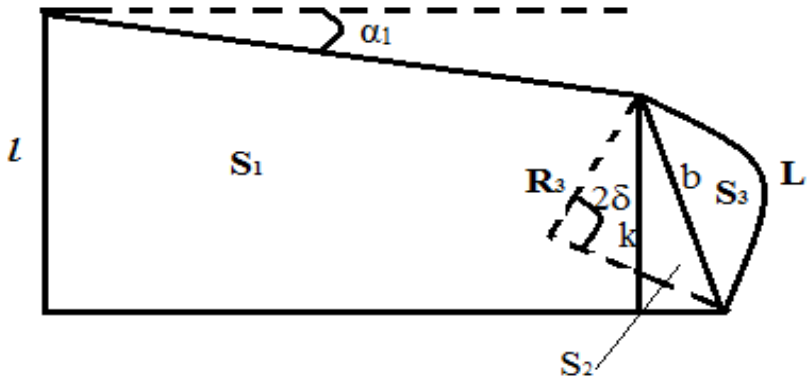


Рисунок 2 – Расчет площади при сгибании

Аналогично предыдущему случаю, для нахождения площади фигуры $S_{сгибание}$, образованной между вторым и третьим позвонками, разбиваем фигуру на отдельные площади: S_1, S_2, и S_3 соответственно $S_{СГИБАНИЕ}$ найдем из выражения:

$$S_{сгибание}=S_1+S_2+S_3,$$

$$S_1 = \frac{l+l-d*\sin\alpha_1}{2}*d*\cos\alpha_1,$$

$$S_2 = \frac{1}{2}*(d-d*\cos\alpha_1)*(l-d*\sin\alpha_1),$$

$$S_3 = \frac{\pi 2\delta}{180^o}*R_3^2 - R_3^2*\sin\delta*\cos\delta, \quad (2)$$

где $R_3 2\delta = L$ – длина мышц между вторым и третьим позвонками при сгибании шейного отдела позвоночника вперед.

Также как и для ортостатического случая l, L, α_1, d_1, d брались из эксперимента. Для решения уравнений (2) использовалась среда *Mathcad.* Определялась общая площадь $S_{сгибание}$ при наклоне вперед шейного отдела позвоночника и сравнивалось со значениями, полученными с помощью разработанной программы «PDisk». $S_{сгибание}$, полученное с помощью программы «PDisk», 96 (мм^2), и как геометрическая фигура – 99,98 (мм^2).

Заключение. Наблюдается соответствие между данными, полученными с помощью программы «PDisk» и геометрическими расчетами. Из полученных значений видно, что $S_{ортостатика} > S_{сгибание}$, что свидетельствует о неизбежности массообменных процессов между диском и телами позвонков, при которых выводятся продукты метаболизма из межпозвонкового диска.[3] Геометрическая площадь межпозвонкового диска уменьшается при сгибании шейного

отдела позвоночника, и это является необходимым условием, для нормального функционирования сегмента. Тем не менее необходимо помнить, что при имеющихся заболеваниях позвоночного столба резкие движения запрещены, а плавные жизненно необходимы.

Список литературы:

1. Жарнова, В. В. Подвижность позвоночниково-двигательных сегментов шейного отдела позвоночника у гимнастов / В. В. Жарнова [и др.] // Актуальные проблемы санаторно-курортного лечения : матер. Респ. науч.-практ. конф., посвящ. 30-летию санатория «Надзея» филиала УП «Брестоблгаз», 15 сентября 2023 г. – Гродно : ГрГМУ, 2023. – С. 204– 207.

2. Длубаковская, А. В. Обработка прямотеневых рентгенофункциональных изображений с помощью разработанной программы «PDisk» / А. В. Длубаковская, П. Д. Лис, науч. рук. О. А. Жарнова // Физика конденсированного состояния: материалы XXXI междунар. науч.-практ. конф. аспир., магистр. и студ. (Гродно, 13-14 апр. 2023 г.) : Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» ; гл. ред. Г. А. Гачко ; редкол.: О. А. Жарнова [и др.]. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2023. – С. 170-172.

3. Жарнова, О. А. Влияние перераспределения динамических нагрузок на массообменные процессы в хрящевой ткани межпозвонковых дисков / О. А. Жарнова, А. В. Чекель // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Сер. 2, Матэматыка. Фізіка. Інфарматыка, вылічальная тэхніка і кіраванне. – 2020. – Т. 10. – № 2. – С. 87-94.

ВЛИЯНИЕ СОВМЕСТНЫХ СЕМЕЙНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ К СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ КАК ВЕКТОРА ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ СПОРТОМ

Журавлева А.С.

Детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга

THE INFLUENCE OF JOINT FAMILY PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES IN PRESCHOOL INSTITUTIONS ON THE FORMATION OF PARENTS' VALUE ATTITUDE TO SPORTS ORIENTATION AS A VECTOR FOR FURTHER CHILDREN'S SPORTS ACTIVITIES

Zhuravleva A.S.

Kindergarten No. 93 Krasnoselsky district St. Petersburg

Аннотация. В статье исследуется значимость участия родителей в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Это требование закреплено в федеральной общеобразовательной программе дошкольного образования, которая предполагает создание условий для вовлечения родителей

в образовательную деятельность и взаимодействия педагогов с семьями воспитанников. Для оценки уровня вовлеченности родителей в процесс физического воспитания и определения их отношения к спортивной ориентации как вектору для дальнейших занятий спортом был проведен опрос. Анализ полученных данных показал, что совместные физкультурно-спортивные мероприятия способствовали повышению интереса родителей к формированию спортивной ориентации у детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Ключевые слова: двигательная активность, ценностное отношение, совместные мероприятия, дошкольники, родители/законные представители

Abstract. The article examines the importance of parental involvement in the physical education of preschool children. This requirement is enshrined in the federal general educational program of preschool education, which involves creating conditions for involving parents in educational activities and interaction of teachers with the families of pupils. A survey was conducted to assess the level of parental involvement in the process of physical education and determine their attitude to sports orientation as a vector for further sports activities. Analysis of the data obtained showed that joint physical education and sports events contributed to an increase in parents' interest in the formation of sports orientation in children in a preschool educational institution.

Keywords: physical activity, value attitude, joint events, preschoolers, parents/ legal representatives

Введение. Воспитательные институты, такие как семья и дошкольные образовательные учреждения, играют ключевую роль в гармоничном развитии ребенка, обеспечивая его физическое и психическое здоровье.

Развитие личности в значительной мере зависит от качества и содержания семейного воспитания. Этот процесс может как усилить, так и нейтрализовать влияние общественных, образовательных и социальных факторов [2]. Семья как многофункциональная система выполняет комплекс взаимосвязанных функций, среди которых особое место занимает воспитательная функция. Семейный досуг, являясь важным элементом семейной жизни, способствует активному взаимодействию всех членов семьи и включает в себя различные виды деятельности, включая физкультурный досуг [3].

Физкультурный досуг представляет собой форму совместной активности родителей и детей, включающую знакомые детям игры, игровые упражнения с элементами спортивных игр, а также упражнения, направленные на развитие основных двигательных навыков, таких как ходьба, бег, прыжки и метание. Организация семейного досуга способствует всестороннему развитию ребенка, укрепляя его физические и духовные силы, а также формируя позитивное отношение к здоровому образу жизни.

В своих научных трудах Т. А. Банку обращала внимание на то, что родители играют важную роль в приобщении детей к систематическим занятиям спортом и организации совместных спортивных мероприятий. Их личный

спортивный опыт и активное участие в спортивных занятиях влияют на отношение детей к физической культуре и выбору видов спорта. Родители, проявляющие интерес к спорту и имеющие положительный опыт, могут более осознанно подходить к вопросам физического воспитания своих детей, включая выбор видов спорта и формирование ответственного отношения к занятиям [1].

Д. К. Танатова провела исследование, направленное на изучение мотивации и стимулов родителей, побуждающих их дошкольников к физической активности и занятиям спортом. В рамках работы были выявлены факторы, препятствующие вовлечению детей в спортивную деятельность. Автор установила, что родители мотивированы личными потребностями в определенных видах спорта и придают особое значение эмоциональной составляющей занятий физической культурой и спортом [4].

Совместные спортивные мероприятия в ДОУ способствуют развитию у родителей интереса к спортивной ориентации своих детей. Родители начинают осознавать, что спорт не только способствует физическому развитию, но и играет важную роль в формировании характера, дисциплины и целеустремленности. Это может стать стимулом для поиска дополнительных возможностей для занятий спортом и развития спортивных талантов своих детей.

Указанные особенности послужили основой для организации исследования, направленного на выявление уровня сформированности ценностного отношения родителей к спортивной ориентации как вектора для дальнейших занятий их детей спортом

Цель исследования – определить влияние совместных семейных физкультурно-спортивных мероприятий в дошкольном учреждении на формирование ценностного отношения родителей к спортивной ориентации как вектора для дальнейших занятий спортом.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга. Для определения уровня ценностного отношения родителей к спортивной ориентации как вектора для дальнейших занятий детей спортом применялся метод анкетирования, который был реализован в формате онлайн с использованием Google-формы. Всего в опросе приняли участие 48 респондентов.

Основная часть. В процесс физического воспитания детей подготовительной к школе группы была внедрена инновационная программа по спортивной ориентации, учитывающая гендерные различия детей. Одной из ключевых особенностей программы является интеграция совместных физкультурно-спортивных мероприятий, включающих как детей, так и их родителей. Совместные мероприятия способствуют укреплению семейных ценностей и традиций, а также созданию позитивного эмоционального фона. Родители активно участвуют в спортивных мероприятиях, помогая детям и поддерживая их на пути к достижению спортивных целей.

В начале исследования был проведен опрос родителей/законных представителей, чтобы оценить уровень их вовлеченности в процесс физического воспитания и выявить их отношение к спортивной ориентации.

Анализ ответов на вопрос «Занимаетесь ли Вы в настоящее время самостоятельно или в организованных группах различными видами двигательной активности?» показал, что 33,3% занимаются систематически, 29,5% – «редко» и большая часть родителей, а это 37,1% не занимаются в настоящее время. Самые частные комментарии родителей были следующие: «мне некогда», «я и так устаю на работе, какие тренировки еще», «у меня болит рука/нога/спина» и т. д.

В ходе исследования был задан вопрос о частоте проведения активного семейного досуга с детьми. Результаты показали, что 28,8% респондентов занимаются этим регулярно, 53% – время от времени, а 18,2% не практикуют такой вид отдыха совсем.

Нам было важно узнать, делятся ли родители с детьми своими спортивными успехами и считают ли, что спорт является важным аспектом в жизни их детей, полученные результаты отображены на рисунках 1, 2.

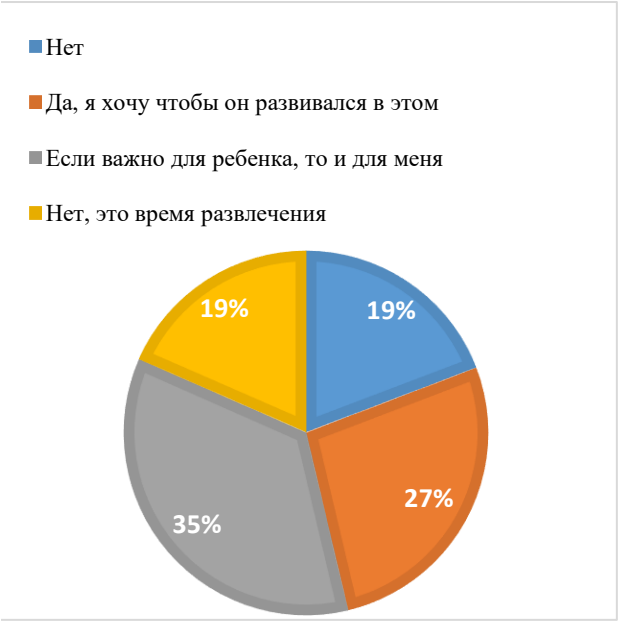


Рисунок 1 – Считаете ли Вы значимым желание ребенка заниматься спортом и стремление к спортивным достижениям?

Рисунок 2 – Рассказываете ли вы о своих достижениях в спорте или выбранном виде двигательной активности своим детям?

Анализ ответов на вопрос о знании про «спортивную ориентацию» показал, что 44,4% респондентов осведомлены о ней, а 55,6% – нет. Среди тех, кто ответил утвердительно, 32,4% определили спортивную ориентацию как вид спорта или вид физической активности. Таким образом, доля родителей, не знакомых с этим понятием, увеличилась до 88%.

Результаты опроса свидетельствуют об отсутствии осведомлённости респондентов о спортивной ориентации детей, семейных спортивных традиций и регулярной физической активности среди родителей. Только треть

опрошенных систематически занимаются спортом, однако не обсуждают это с детьми.

В семьях не предусмотрены спортивные досуги, а отношение к физической активности характеризуется недостатком времени, усталостью на работе и отсутствием необходимости родителям участвовать в спортивных занятиях с детьми. Особое внимание следует обратить на то, что около 40% родителей не придают должного значения спортивным занятиям своих детей.

В течение учебного года в рамках реализации программы по спортивной ориентации было проведено шесть совместных физкультурно-спортивных мероприятий, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – План совместных физкультурно-спортивных мероприятий

Месяц	Название физкультурно-спортивного мероприятия	Участники
Ноябрь	Спортивный квест «В гостях у спорта»	Дети, родители/законные представители, воспитатели
Декабрь	Спортивный семейный праздник «Зимние Олимпийские игры»	
Февраль	Спортивный праздник «Мы с папой самые сильные»	Мальчики, родители/законные представители
Март	Спортивный праздник «Мы с мамой самые пластичные»	Девочки, родители/законные представители
Апрель	Спортивный праздник «Фестиваль видов спорта»	Дети, родители/законные представители, воспитатели
Май	Соревнования среди семей «Семейные большие гонки»	Дети, родители/законные представители, воспитатели

По завершении всех мероприятий, предусмотренных программой, был проведен повторный опрос, результаты которого показали, что доля родителей, систематически занимающихся различными видами двигательной активности, выросла на 24,3%. Начало занятий родители связывали с тем, что на совместных спортивных мероприятиях им стало стыдно перед ребенком и самим собой за свою спортивную форму, поэтому выбрали спортивную секцию и с удовольствием ее посещают.

Увеличилась частота проведения активного семейного досуга с детьми, регулярно проводят досуги 46,7% респондентов, чаще выбирают посещение новых в районе спортивных площадок, батутных центров, спортивных матчей веревочных парков, совместные фитнес секции.

Немаловажным моментом стало то, что родители стали делиться с детьми своими спортивными успехами и считают, что спорт является важным аспектом в жизни их детей. Полученные результаты отображены на рисунках 3, 4.

Стоит отметить, что по окончании исследования 87,5% респондентов знают о спортивной ориентации и понимают ее немаловажное значение в жизни детей.

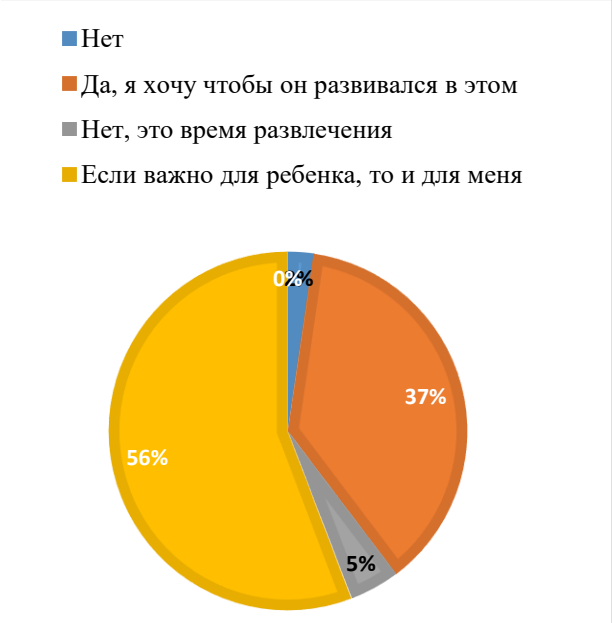


Рисунок 3 – Считаете ли Вы значимым желание ребенка заниматься спортом и стремление к спортивным достижениям?

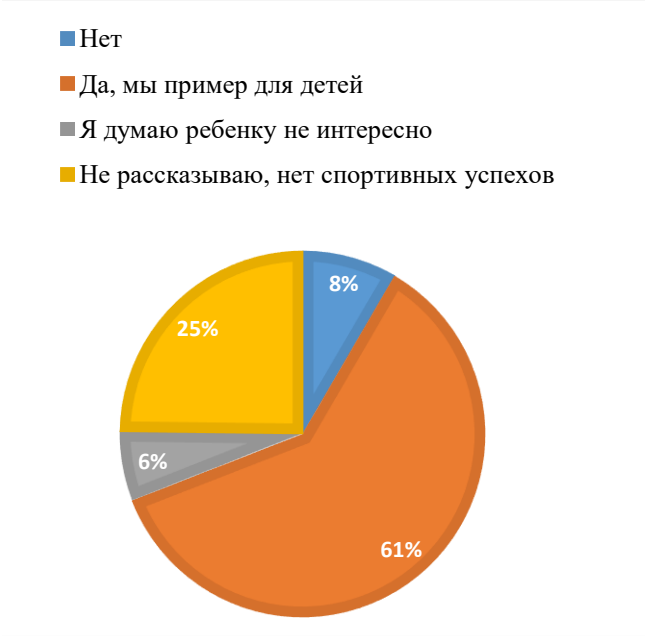


Рисунок 4 – Рассказываете ли вы о своих достижениях в спорте или выбранном виде двигательной активности своим детям?

Заключение. В ходе педагогического эксперимента было проведено исследование динамики ценностных установок родителей относительно спортивной ориентации своих детей. Результаты показали, что совместные семейные физкультурно-спортивные мероприятия, организованные в рамках программы спортивной ориентации в дошкольных учреждениях, оказывают положительное влияние на восприятие родителями значимости физической активности и спорта в жизни их детей.

Список литературы:

1. Банку, Т. А Формирование готовности к выбору вида спортивной деятельности у детей 6-10 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. А. Банку. – Хабаровск, 2000. – 22 с.

2. Бельц, В. Э. Взаимодействие спортивного клуба с семьей как активным субъектом социализации личности ребенка / В. Э. Бельц, О. В. Малофеева // Вестник ТГПУ. – 2016. – № 8 – С. 106–111.

3. Кудренко, Т. В. Специфика ценностных приоритетов семьи в сфере досуга / Т. В. Кудренко // Проблемы и перспективы развития образования: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2013 г.). – Пермь: Меркурий, 2013. – С. 149–150.

4. Танатова, Д. К. Установки родителей на физическое развитие детей разного возраста / Д. К. Танатова, Т. Н. Юдина, И. В. Королев, И. В. Догорукова / Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 65–67.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА И ПРЕДПОЧТЕНИЯМИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Журавлева А.С.[1], Шифрина Е.В.[2]

[1]Детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга
[2]Сургутский государственный университет

THE STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE TYPES OF TEMPERAMENT AND PREFERENCES OF PRESCHOOLERS IN PHYSICAL ACTIVITY

Zhuravleva A.S.[1], Shifrina E.V.[2]
[1]Kindergarten No. 93 Krasnoselsky district St. Petersburg
[2]Surgut State University

Аннотация. В статье рассматривается анализ научных работ, направленных на изучение влияния типа темперамента на выбор двигательной активности. Выявлены потенциальные типы темперамента у дошкольников и исследовано их воздействие на предпочтения в выборе физической активности.

Ключевые слова: тип темперамента, дошкольники, двигательная активность, выбор, дошкольное образовательное учреждение

Abstract. The article examines the analysis of scientific papers aimed at studying the influence of the type of temperament on the choice of motor activity. Potential types of temperament in preschoolers have been identified and their effect on preferences in choosing physical activity has been investigated.

Keywords: temperament type, preschoolers, motor activity, choice, preschool educational institution

Введение. В современных исследованиях подчеркивается значимость учета психофизиологических особенностей детей при организации физического воспитания. В современных реалиях наблюдается увеличивающая потребность в количестве детей, занимающихся спортом на постоянной основе. Как следствие при активном наборе в спортивные секции, для предотвращения скорейшего отсева детей, необходимо учитывать индивидуальные предрасположенности. В основном тренеры и педагоги обращают внимание морфологические, функциональные, физические и психологические особенности, включая тип темперамента ребенка.

Индивидуальные особенности поведения ребенка определяются характеристиками нервных процессов, таких как возбуждение и торможение, а также их комбинациями. Исследования в области темперамента внесли значительный вклад такие ученые, как И. П. Павлов, В. М. Русалов и Б. М. Теплов [5, 6, 7]. Тема темперамента продолжает привлекать внимание исследователей, подчеркивая ее актуальность.

Проявления темперамента отображают динамику как отдельных психических процессов, так и всей психической деятельности в целом.

Свойства темперамента обуславливают темп и ритм деятельности человека, его поведения [1].

В. Д. Небылицин утверждал, что темперамент – важнейшая характеристика динамики индивидуального поведения, отражающая темп, быстроту, ритм, интенсивность психических процессов [7, с. 134]. Согласно научным данным, у людей могут сочетаться черты разных типов темпераментов, но преобладать свойства одно определенного. И. П. Павлов выделил четыре основных типа темперамента: сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический, каждый из которых имеет свои особенности нервной системы, влияющие на выбор спортивной деятельности и успешность спортсмена.

Исследования в области детской психологии психофизиологов В. В. Белоуса, Е. Н. Дзятковской, психологов А. Л. Сиротюк доказывают, что обучение без учета психофизиологических особенностей ребенка тормозит его развитие, не дает высоких результатов и может способствовать возникновению стресса [1, 2]. Исследование стабильных врождённых характеристик темперамента на ранних этапах детского развития открывает широкие перспективы для эффективного и безопасного определения типа физической активности, наиболее подходящего для индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

М. Н. Ильина отмечает, что в детском возрасте нервная система наиболее чувствительна и пластична, что делает этот период особенно благоприятным для психологической коррекции. Определение характеристик личности, включая тип темперамента, на ранних этапах развития предоставляет значительные преимущества [3]. В современной практике существует множество методов и инструментов для определения типа темперамента у детей, включая тесты, анкеты, интервью, оценочные шкалы и диагностические процедуры. Эти методы позволяют более точно подбирать виды спорта и адаптировать тренировочные программы, учитывая индивидуальные психофизиологические особенности каждого ребенка.

На основании определения типа темперамента ребенка следует подобрать виды спорта, соответствующие особенностям его нервной системы, которые отражены на рисунке 1.

На основании рисунка, составленного по таблице в соответствии с рекомендациями психолога, члена Федерации психологов-консультантов России Марины Смовж, можно говорить о том, что сангвиники отлично проявляют себя в активных видах спорта, будь то командные или индивидуальные дисциплины.

Флегматикам стоит обратить внимание на интеллектуальные и циклические виды спорта, которые не только развивают выносливость, но и стимулируют умственную деятельность. Меланхоликам же рекомендуется выбирать спокойные и размеренные индивидуальные виды спорта, которые не требуют чрезмерных физических нагрузок и помогают сохранить внутреннее равновесие. Холерикам больше подходят командные виды спорта, а также спортивные состязания, требующие значительных физических усилий и адреналина.

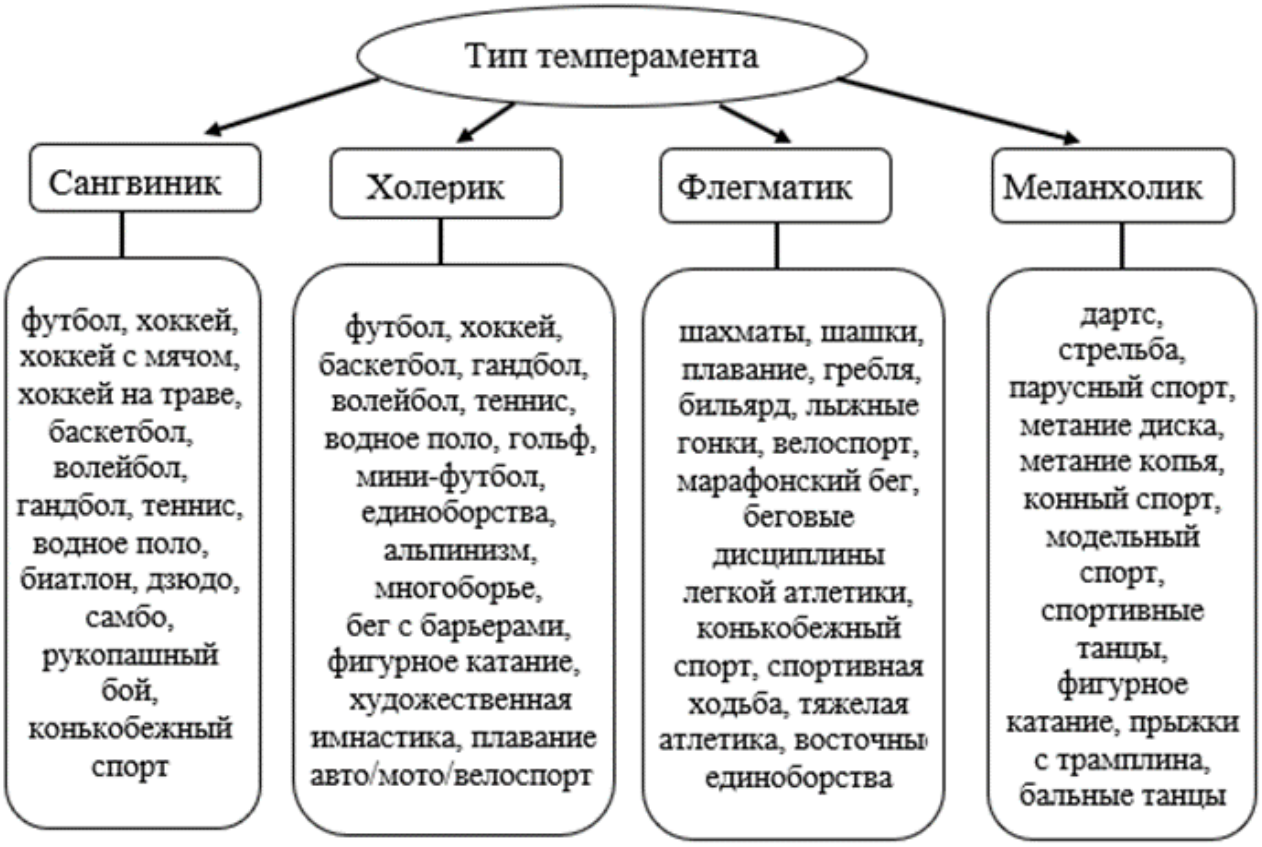


Рисунок 1 – Рекомендуемые виды спорта согласно типу темперамента ребенка

Цель исследования – определить взаимосвязь между типами темперамента и предпочтениями дошкольников в двигательной активности.

Материалы и методы. Для оценки воздействия типа темперамента детей на выбор спортивной деятельности мы провели исследование на базе государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга. В педагогическом исследовании приняли участие дети подготовительной к школе группы 6–7 лет, в количестве 54 человек.

Для определения предположительного типа темперамента дошкольников применялась диагностика Л. Г. Нагаевой, которая состоит из двух блоков:

1. Выявление склонности к экстраверсии или интроверсии.

2. Выявление эмоциональной устойчивости или неустойчивости [4].

На основании полученных данных был определен тип темперамента каждого ребенка в соответствии с моделью Г. Ю. Айзенка.

Для сбора данных о текущем участии детей в спортивных секциях был применен метод анкетирования. Онлайн-опрос проводился с использованием Google-формы. В исследовании приняли участие 50 респондентов.

Основная часть. В результате проведенного анализа диагностических данных были выявлены возможные типы темперамента у мальчиков и девочек, полученные данные отображены на рисунках 2, 3.

Исследование психотипов участников выявило преобладание сангвинического и флегматического темпераментов как среди мальчиков, так и среди девочек. Среди мальчиков наименьшую долю составляет холерический тип – 21%, меланхолический встречается у незначительного числа респондентов – 7%. У девочек распределение предположительных типов темперамента выглядит следующим образом, меланхолический тип зафиксирован у 17%, а холерический у 11%. Наблюдается интересная закономерность: мальчики чаще демонстрируют холерические черты, в то время как девочки проявляют склонность к меланхолическому типу.

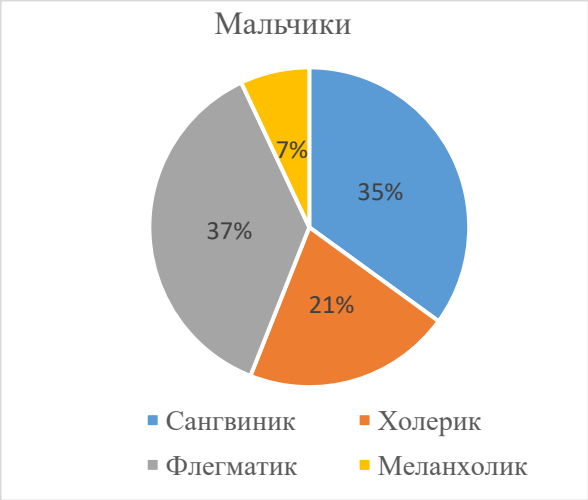


Рисунок 2 – Полученные результаты предположительного типа темперамента мальчиков 6-7 лет

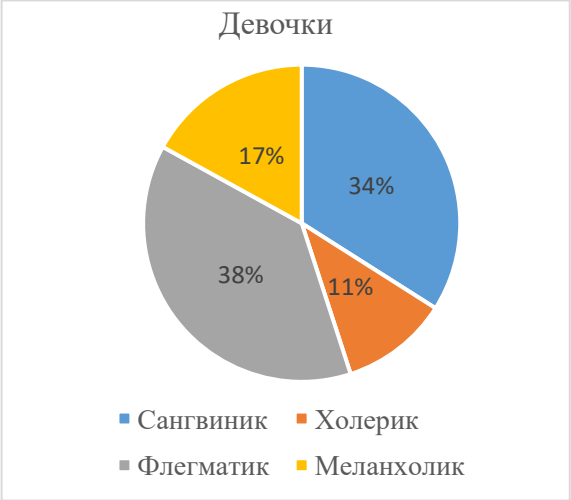


Рисунок 3 – Полученные результаты предположительного типа темперамента девочек 6-7 лет

На следующем этапе исследования мы определили предпочтения детей в выборе спортивной деятельности. Мальчикам были представлены изображения различных видов спорта: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, бег с препятствиями, горные лыжи, альпинизм, плавание, шахматы, а также метание диска и копья и единоборства.

Анализ показал, что у детей с сангвиническим типом темперамента наибольшую популярность получили футбол (54%), хоккей (36%) и плавание (10%). Холерики чаще всего выбирали хоккей (56%), футбол (23%) и плавание (24%). Флегматики отдали предпочтение плаванию (64%), горным лыжам (30%) и бегу с препятствиями (16%). Дети с меланхолическим типом темперамента выразили интерес к плаванию (34%).

Девочкам демонстрировались визуальные материалы, представляющие различные виды спортивной активности. среди них были баскетбол, волейбол, горные лыжи, фигурное катание, художественная гимнастика, плавание, шахматы, конный спорт, а также танцы. Исследование показало, что девочки с различными типами темперамента по-разному подходят к выбору спортивных занятий. Сангвиники чаще всего выбирали спортивную и художественную гимнастику, плавание и баскетбол. Холерики отдали предпочтение фигурному катанию, горным лыжам и плаванию. Флегматики предпочли

бальные танцы, горные лыжи и конный спорт. Меланхолики чаще всего выбирали фигурное катание, конный спорт и плавание.

Анализ данных анкетирования выявил, что 94% мальчиков и 56% девочек в подготовительных к школе группах посещают спортивные секции. Это свидетельствует о том, что на этапе дошкольного возраста мальчики проявляют на 38% большую физическую активность по сравнению с девочками. Также нам было интересно узнать, каким видам спорта отдают предпочтение мальчики и девочки. Полученные результаты отображены на рисунках 4, 5.

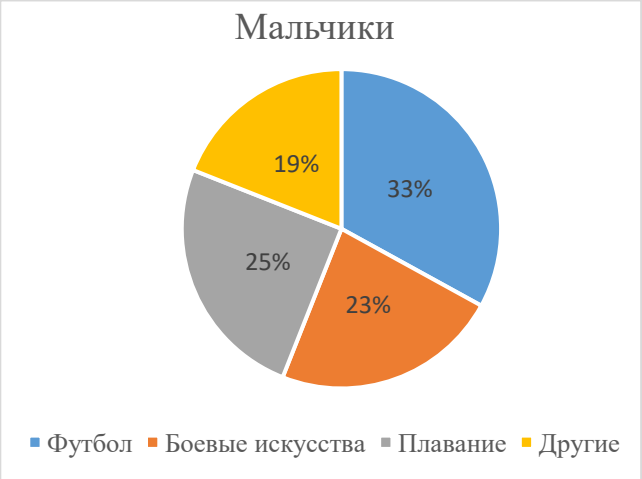


Рисунок 4 – Распределение результатов выбора вида спорта мальчиками

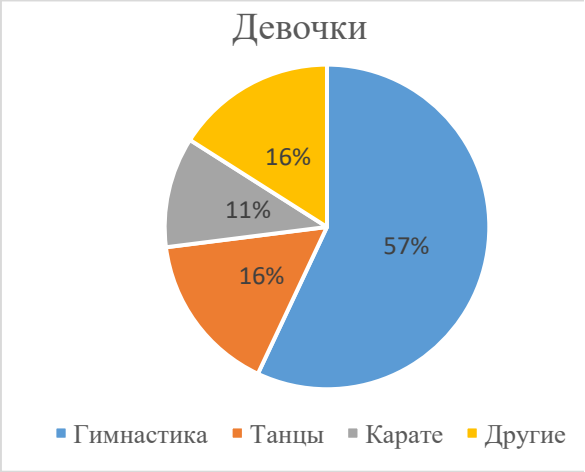


Рисунок 5 – Распределение результатов выбора вида спорта девочками

Анализ предпочтений мальчиков в сфере спортивной активности показывает, что наиболее популярными видами спорта являются: футбол (33%), плавание (25%) и различные боевые искусства (23%) и другие (19%).

В результате исследования было выявлено, что девочки чаще всего выбирают гимнастику (57%), реже – танцы (16%) и карате (11%).

Заключение. В ходе исследования было выявлено, что мальчики с предполагаемыми типами темперамента холерик и сангвиник проявляют интерес к футболу и некоторым видам боевых искусств. В то же время, мальчики с меланхолическим типом темперамента редко занимаются спортом, а флегматики предпочитают плавание и различные виды боевых искусств. Девочки с флегматическим типом темперамента чаще выбирают карате и фигурное катание. Сангвиники предпочитают танцы, различные виды гимнастики, включая воздушную гимнастику. Меланхолики чаще занимаются в секциях по гимнастике и горным лыжам. Холерики также чаще выбирают танцы.

Анализируя полученные результаты, можно выявить взаимосвязь между предположительным типом темперамента дошкольника и его выбором вида спортивной деятельности.

Эти данные могут быть полезны для инструкторов по физической культуре, педагогам дополнительного образования и родителей при выборе подходящего вида спорта для ребёнка в зависимости от его темперамента.

Список литературы:

1. Белоус, В. В. Проблема типа темперамента в современной дифференциальной психологии // Психологический журнал № 1. – 1981. – С. 11-15.

2. Дзятковская, Е. Н. Как преодолеть учебные затруднения у ребенка. – Иркутск,1999. – 290 с.

3. Ильина, М. Н. Психологическая оценка интеллекта у детей / М. Н. Ильина. – СПб.: Питер, 2006. – 368 с.

4. Нагаева, Л. Г. Определяем способности ребенка. Артист или чемпион? / Л. Г. Нагаева. – СПб.: Питер, 2014. – 48с.

5. Русалов, В. М. О природе темперамента и его места в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. 1985. Т. 1. – 309 с.

6. Теплов, Б. М. Современное состояние вопроса о типах высшей нервной деятельности человека и методика их определения // Психология индивидуальных различий. Хрестоматия. М., 2000. – 209 с.

7. Теплов, Б. М. Изучение основ свойств высшей нервной системы и их значение для психологии индивидуальных различий / Б. М. Теплов, В. Д. Небылицын // Вопросы психологии. 1963. – С. 5-7.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Журба А.Н.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – *Кравчук А.В.*

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Zhurba A. N.

Grodno State Medical University

Scientific supervisor – *Kravchuk A.V.*

Аннотация. В статье рассматривается важность физического воспитания для студентов, его роль в укреплении здоровья, повышении работоспособности и формировании навыков здорового образа жизни. Анализируются цели, задачи, формы и методы физического воспитания, а также проблемы и перспективы его развития в современной образовательной среде.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, студент

Abstract. The article examines the importance of physical education for students, its role in strengthening health, increasing performance and developing healthy lifestyle skills. The goals, objectives, forms and methods of physical education, as well as the problems and prospects for its development in the modern educational environment are analyzed.

Keywords: physical education, physical culture, student

Введение. Физическое воспитание студентов – это неотъемлемая часть их общего развития, играющая важную роль в формировании здорового

образа жизни, повышении работоспособности и подготовке к будущей профессиональной деятельности. В современном мире, характеризующимся стремительным развитием технологий и преобладанием сидячего образа жизни, вопросы физического воспитания приобретают особую актуальность [1, с. 32]. Студенческая молодежь как одна из наиболее активных и перспективных социальных групп подвержена влиянию гиподинамии, умственным перегрузкам и стрессам, что негативно сказывается на их здоровье и работоспособности. В связи с этим, исследование роли и значения физического воспитания в жизни студентов становится не только важным, но и необходимым условием для формирования здорового и успешного поколения.

Цель исследования. Анализ роли и значения физического воспитания в жизни студентов, а также определение путей повышения его эффективности для обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Материалы и методы. В исследовании использованы научная литература, нормативно-правовые документы, статистические данные и интернет-ресурсы.

Основная часть. Основная цель физического воспитания студентов заключается в формировании у них физической культуры личности, осознанного отношения к своему здоровью и потребности в регулярной двигательной активности. Для достижения поставленной цели физическое воспитание решает ряд задач:

1. Оздоровительные задачи: Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, профилактика заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни (гиподинамия), таких как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, диабет 2 типа и др. Систематические занятия физической культурой способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению иммунитета и общей устойчивости организма к разным неблагоприятным факторам.

2. Образовательные задачи: Формирование знаний о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни, освоение базовых двигательных навыков и умений. Студенты должны понимать принципы тренировки, физиологические основы двигательной деятельности и уметь самостоятельно планировать свои занятия физическими упражнениями.

3. Воспитательные задачи: Развитие морально-волевых качеств, таких как настойчивость, целеустремленность, дисциплина, ответственность, коллективизм, уважение к сопернику. Физическая культура способствует формированию характера и социальной адаптации студентов.

4. Развивающие задачи: Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координационных способностей. Разностороннее развитие этих качеств необходимо для полноценной жизнедеятельности и успешного освоения будущей профессиональной деятельности.

5. Профессионально-прикладные задачи: Формирование профессионально важных двигательных навыков и качеств, необходимых для будущей работы. Физическая подготовка студентов должна учитывать особенности будущей профессиональной деятельности, обеспечивая им необходимый уровень физической работоспособности.

Физическое воспитание студентов осуществляется в различных формах, которые можно разделить на обязательные и факультативные.

Обязательные формы: учебные занятия по физической культуре, предусмотренные учебным планом. Эти занятия проводятся в виде лекций, практических занятий и контрольных мероприятий, обеспечивая систематическое и целенаправленное физическое воспитание студентов.

Факультативные формы: спортивные секции и клубы, участие в спортивных соревнованиях, занятия фитнесом, самостоятельные тренировки, активный отдых. Факультативные формы физического воспитания способствуют удовлетворению индивидуальных интересов студентов и позволяют им заниматься любимыми видами спорта.

Методы физического воспитания студентов должны быть направлены на обеспечение максимальной эффективности процесса обучения и развития. Основные методы включают:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж. Они используются для передачи знаний о технике выполнения упражнений, принципах тренировки и правилах здорового образа жизни.

Наглядные методы: демонстрация упражнений, использование наглядных пособий, видеоматериалов. Эти методы способствуют лучшему восприятию и пониманию техники выполнения упражнений.

Практические методы: метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, круговой метод тренировки и др. Они позволяют студентам осваивать двигательные навыки, развивать физические качества и повышать свой уровень физической подготовленности.

Регулярные занятия физической культурой оказывают благотворное влияние на здоровье студентов, снижая риск развития различных заболеваний, повышая иммунитет, улучшая физическое и психическое состояние. Помимо этого, физическое воспитание способствует повышению умственной работоспособности, улучшению концентрации внимания, памяти и когнитивных функций [2, с. 16].

Активные студенты обычно лучше справляются с учебной нагрузкой, более успешно осваивают учебный материал и имеют более высокие академические результаты. Более того, физическое воспитание помогает справиться со стрессом, улучшить сон и настроение, что в свою очередь способствует общему благополучию и успешной адаптации к студенческой жизни.

В настоящее время система физического воспитания студентов сталкивается с рядом проблем, включая недостаточную материально-техническую базу, недостаточное количество квалифицированных преподавателей,

низкую мотивацию студентов к занятиям физической культурой и не всегда адекватный учет индивидуальных потребностей и интересов. Для решения этих проблем необходимы системные меры, направленные на модернизацию системы физического воспитания, повышение ее эффективности и привлекательности для студентов.

Важно внедрять инновационные методы обучения, использовать современные технологии и информационные ресурсы, создавать условия для занятий разнообразными видами спорта и предоставлять студентам возможность выбора физической активности в соответствии со своими интересами и возможностями [3, с. 114]. Перспективным направлением является развитие индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих уровень физической подготовленности, состояние здоровья и профессиональные интересы студентов [4].

Заключение. В исследовании установлено, что физическое воспитание студентов – это важный фактор их здоровья, общего развития и успешной адаптации к будущей профессиональной деятельности. Целенаправленные и систематические занятия физической культурой способствуют не только укреплению здоровья и развитию физических качеств, но и формированию морально-волевых качеств, повышению когнитивных способностей и снижению уровня стресса. Для повышения эффективности физического воспитания необходимо модернизировать систему физического воспитания, использовать инновационные методы обучения и создавать условия для занятий разнообразными видами спорта, обеспечивая каждому студенту возможность развиваться физически и интеллектуально.

Список литературы:

1. Давыдов, В. Ю. Методика обучения двигательным действиям / В. Ю. Давыдов, В. А. Дорошенко. – Пинск, 2016. – 129 с.

2. Савко, Э. Здоровый образ жизни, здоровье и самосозидание здоровья студенческой молодежи в новом тысячелетии / Э. Савко // Спортив. вісн. Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 33–36

3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

4. Жадько, Д. Д. Самостоятельная воспитание физических качеств : учебно-методическое пособие / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич. – Гродно : ГрГМУ, 2017. – 104 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ФОРМИРОВАНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Зенкевич В.Н.[1], Зенкевич С.А.[2], Белоус Н.Н.[3]

[1]Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
[2]Гродненский государственный колледж строительных технологий
[3]Средняя школа № 15 имени Д. М. Карбышева г. Гродно

THE RELATIONSHIP OF COORDINATION ABILITIES WITH THE FORMATION OF MOTOR SKILLS

Zenkevich V.N.[1], Zenkevich S.A.[2], Belous N.N.[3]
[1]Yanka Kupala Grodno Statu University
[2]Grodno State College of Construction Technologies
[3]D.M. Karbyshev Secondary School № 15 in Grodno

Аннотация. В данной статье рассмотрен один из самых фундаментальных аспектов повседневной жизни человека – координация движения. Представлены основные системные компоненты, обеспечивающие формирование, воспроизведение и управление движениями. Выявлена взаимосвязь между координационными способностями и двигательными умениями и навыками.

Ключевые слова: координационные способности, координация движений, двигательные умения, двигательный навык

Annotation. This article examines one of the most fundamental aspects of human daily life – coordination of movement. The main system components providing the formation, reproduction and control of movements are presented. The relationship between coordination abilities and motor skills has been revealed.

Keywords: coordination abilities, coordination of movements, motor skills, motor skill

Введение. В повседневной жизни человек производит миллион движений, от самых простых до весьма сложных. Банальным кажется встать утром с постели, помахать рукой, поднять с пола упавшую вещь, повторить движение – все это простые и сложные двигательные действия, в основе которых лежит очень сложная система создания, управления и воспроизведения двигательного действия, присущая человеку.

Цель исследования. Способность удерживать положение тела в пространстве, возможность точно определить и своевременно изменить положение тела и осуществить движение в нужном направлении, дифференцировать мышечные ощущения и степень напряжения мышц, быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях, точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия и т. д. Возможно благодаря координационным способностям. В общем понимании, координационные способности рассматриваются как возможность управлять и регулировать свои двигательные действия [1, 2].

Материалы и методы. По мнению Л. П. Матвеева, понятие координационные способности, или «двигательно-координационные способности» это способность целесообразно согласовывать движения в единое целое, перестраивать, изменять параметры освоенного движения в соответствии с изменяющимися условиями [7, с. 158].

Согласно определению В. И. Ляха, координационные способности представляют собой возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им [6, с. 5].

Так, В. М. Зациорский в свою очередь под координационными способностями человека понимает «способности к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую целостную двигательную деятельность...» [3, с. 153].

В целом, координационные способности обеспечивают согласование, упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое для достижения поставленной цели. Кроме того, координационные способности являются предпосылками и служат основой при обучении новым двигательным действиям. Так, например, Г. Н. Сатиров отмечал: «не овладев этим комплексом качеств и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своим движениями...», то есть нельзя сформировать интегральную способность управлять своими движениями [5, с. 3].

Основная часть. Для того чтобы понять взаимосвязь координационных способностей и двигательных умений и навыков, необходимо рассмотреть, что есть двигательное умение и что представляет собой двигательный навык.

Процесс формирования, воспроизведения и организации любого двигательного действия происходит при формировании в различных отделах центральной нервной системы определенной программы движения. Эффективность обучения двигательным действиям, естественно, зависит от особенностей функционирования всех звеньев этой системы. Так, осмысленное построение двигательного действия начинается с направленного формирования его ориентировочной основы действия, то есть его общей смысловой основы, понимания решаемой задачи, а также программу ее реализации. Если действие выполняется стихийно, тогда формирование ориентировочной основы движения происходит замедленно. Если же выполнение действий носит системный характер, тогда ориентировочная основа формируется быстрей и приобретает те качества, которые в последующем обеспечивают быстрое и эффективное формирование двигательного действия, со временем переходящее в двигательное умение. Однако здесь следует отметить, что для двигательного умения характерно повышенная концентрация внимания на отдельных звеньях двигательного акта, задействованы ряд анализаторов и мышечных групп организма, излишнее мышечное напряжение, повышены силовые затраты, наблюдается изменчивость техники движений, растянутость действия по временным показателям [1, 2, 4, 7].

Полноценная основа движения формируется тогда, когда в ее организацию включаются необходимые для ее решения способы, условия, учувствуют

конкретные анализаторы, отделы центральной нервной системы, как результат происходит формирование кинетической основы движения. Формирование кинетической основы происходит с опорой на ранее сформированный двигательный опыт через мышечные ощущения при систематическом выполнении двигательного действия. В таком случае формируется двигательный навык, для которого характерно автоматизированное выполнение движения, с минимальными силовыми затратами, уменьшением временных показателей выполнения, слитности выполнения, повышенной устойчивости техники движений. Однако следует отметить, что для двигательного навыка характерно узконаправленное решение двигательной задачи или действия, когда как координационные способности, наоборот, содержат более широкий спектр действий и выступают как предпосылки для решения двигательных задач, имеющих схожую структуру, механизм управления и регуляции. Здесь важно отметить, что при выполнении двигательного навыка координационные способности не проявляются изолированно, они всегда проявляются в комплексе с кондиционными, волевыми, интеллектуальными способностями дополняя друг друга [6, 7].

Заключение. Таким образом, сходство двигательных умений, навыков и координационных способностей заключается в том, что они представляют собой сложные, многоуровневые структуры центральной нервной системы, при определенном взаимодействии с анализаторами и двигательными отделами обеспечивают оптимальное решение двигательной задачи, а также механизмами получения и переработки информации, процессами регулирования двигательного действия при его выполнении.

Важно также отметить взаимообусловленность двигательных умений, навыков и координационных способностей. С одной стороны, сложившийся объем знаний о двигательном действии, возможности переноса знаний в действия, а также общий объем двигательных умений и навыков непосредственно влияет на проявление координационных способностей, с другой стороны, степень проявления координационных способностей позволяет быстро, легко и прочно овладеть необходимым фондом двигательных умений и навыков.

Список литературы:

1. Агаджанян, Н. А. Нормальная физиология : учебник / Н. А. Агаджанян, В. М. Смирнов. – 3-е изд., испр. и доп. – М: – ООО Издательство «Медицинское информационное агенство», 2012. – 576 с.

2. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.

3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019 – 200 с.: ил.

4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшин. – 2-е., изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

5. Лях, В. И. Координационные способности школьника / В. И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 189 с.

6. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизон, 2006. – 290 с.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для интов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНЫХ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК

Кандаракова Н.А.

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – *Сурков С.А.*

DINAMYCS OF INDICATORS OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Kandarakava N.A.
Brest State A. S. Pushkin University
Scientific supervisor – *Surkov S.A.*

Аннотация. Современный футбол предъявляет постоянно возрастающие требования к физической, технической и тактической подготовленности игроков. Физическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий [1, с. 3].

Одной из основных задач этапа начальной подготовки является гармоничное развитие физических качеств благоприятно способствующих становлению основных двигательных навыков юных футболистов. И, в комплексе качеств, необходимых футболисту, важное место занимают скоростно-силовые способности.

Ключевые слова: футбол, динамика показателей, скоростные способности, силовые способности, тестирование

Abstract. The modern football ever-increasing demands on the physical, technical and tactical training of players. The physical training of football players is one of the most important factors that determines the activity and effectiveness of team, group and individual technical and tactical actions.

One of the main tasks of the initial training stage is the harmonious development of physical qualities that favorably contribute to the formation of basic motor skills of young football players. And, in the complex of qualities necessary for a football player, speed and strength abilities occupy an important place.

Keywords: football, dynamics of indicators, speed abilities, strength abilities, testing

Введение. Футбол характеризуется разнообразием движений, и, чем быстрее и точнее эти движения, тем легче игроку вступать в борьбу за мяч, выполнять обманные движения, передачи мяча и удары по воротам.

Благодаря этому виду спорта развивается координация, выносливость, скоростно-силовые способности, занятия футболом оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся: восприятие, память, внимание, мышление и воображение.

Скоростно-силовые способности представляют собой способность выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальной отрезок времени.

Быстрота – одна из форм проявления скоростных способностей, которая зависит от нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действия спортсмена.

Скорость наиболее тесно связана с силой. Чтобы совершать стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по воротам соперников с разных расстояний или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, футболист должен обладать силой.

Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: 8-9 лет, 10-11 лет и 14-15 лет [2, с. 229]. С возраста 8-9 лет начинает интенсивно нарастать скорость бега. К скоростным способностям в этом возрасте относятся ускорения и рывки на короткие расстояния, после которых совершается удар по воротам или какое-либо техническое действие.

Оценка эффективности учебно-тренировочного процесса возможна лишь при постоянном педагогическом контроле, основная задача которого заключается в сборе и анализе данных об уровне физической подготовленности занимающихся [3, с. 155].

Цель исследования. Изучить динамику показателей скоростных и силовых способностей юных футболисток на начальном этапе обучения.

Материалы и методы. Методами исследования являлись анализ и обобщение учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и метод математической статистики. Для определения физической подготовленности использовались контрольные тесты.

Основная часть. В исследовании приняли участие 17 девочек 8-9 лет, занимающихся в спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) по футболу профкома ОАО «Белкард» г. Гродно, в группе начальной подготовки второго года обучения. Эксперимент длился с апреля по сентябрь 2024 года. Учебно-тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю. Во время эксперимента проводились контрольные игры раз в месяц, футбольный фестиваль (май и сентябрь 2024 г.) и турнир (июнь 2024 г.). В июле был организован 9-дневный учебно-тренировочный сбор.

Для оценки скоростных и силовых способностей проводилось тестирование. В качестве тестов использовались контрольные испытания, наиболее применяемые при определении скоростных и силовых качеств в футболе на этапе начальной подготовки. Взяты следующие контрольные упражнения:

для оценки быстроты: бег 30 м с высокого старта, бег 300 м, бег по «ломаной кривой» 30 м; для оценки силы: прыжок в длину с места и прыжок вверх с места. Показатели скоростных способностей юных футболисток представлены в рисунке 1.

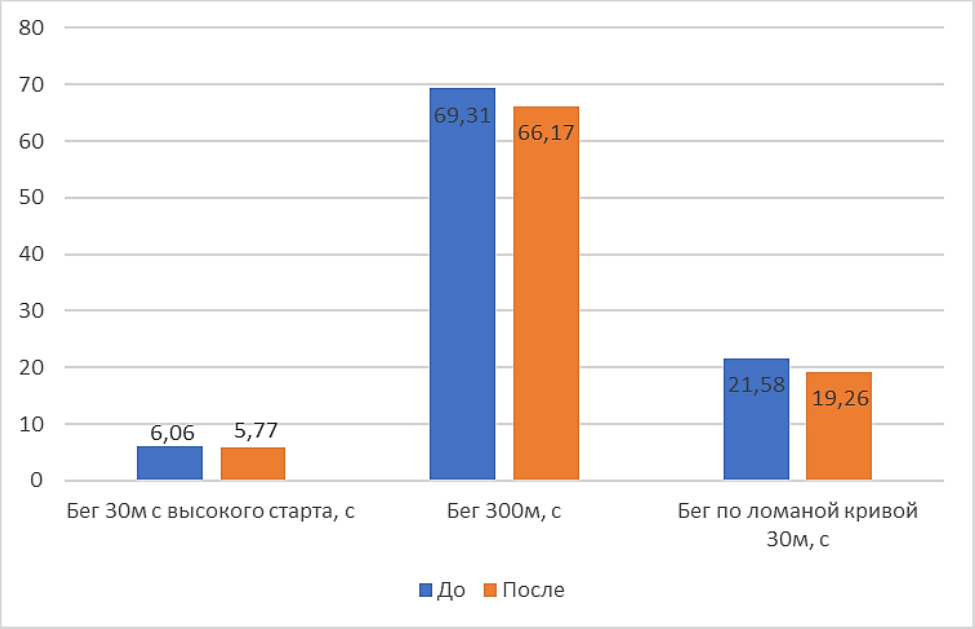


Рисунок 1 – Показатели скоростных способностей юных футболисток

Показатели скорости бега 30 м с высокого старта улучшились с 6,06 секунд до 5,77 секунд, что составляет 4,9% прироста показателей. В беге на 300 м отмечается улучшение результата с 69,31 секунд до 66,17 секунд, это составляет 4,64% прироста показателей. При проведении бега по «ломанной кривой» 30 м зафиксирован результат 21,58 секунд на начало эксперимента и в конце эксперимента 19,26 секунд или 11,36% прироста показателей.

Показатели силовых способностей представлены в рисунке 2.

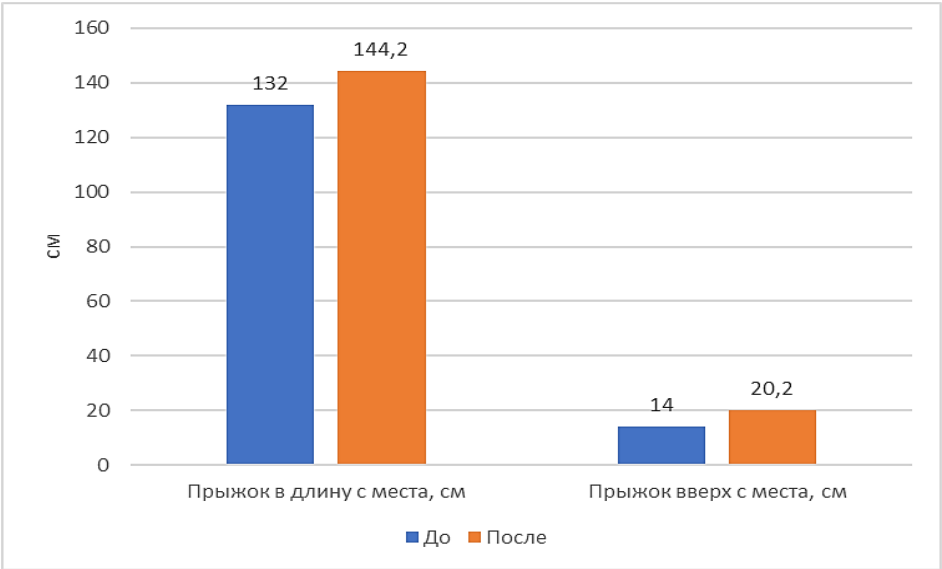


Рисунок 2 – Показатели силовых способностей юных футболисток

Средний прирост показателей скоростных и силовых способностей указан в рисунке 3.

Наиболее высокие показатели были выявлены при тестировании силовых способностей юных футболисток.

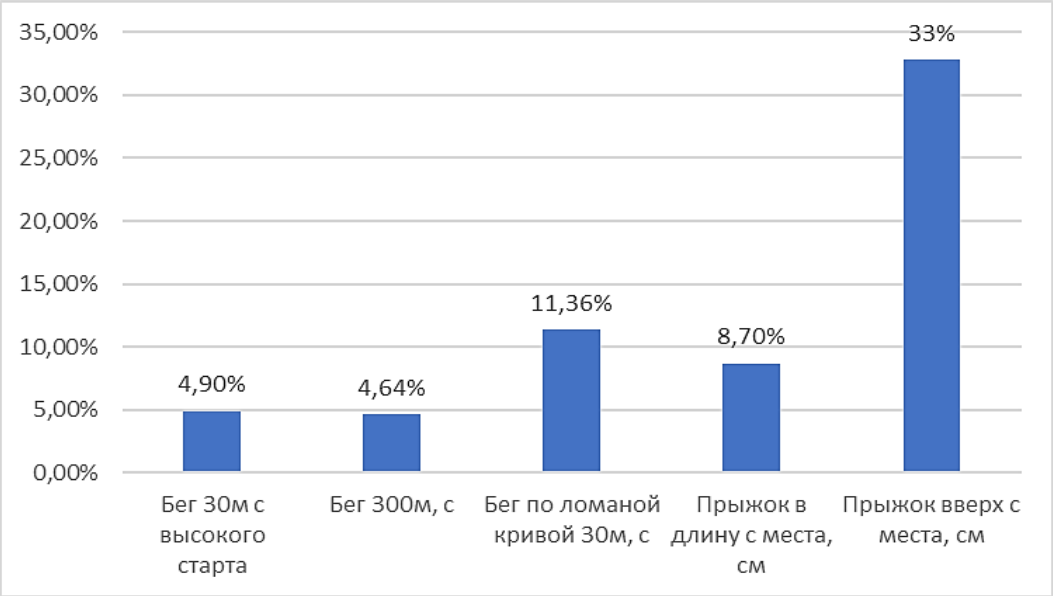


Рисунок 3 – Средний прирост скоростных и силовых способностей юных футболисток

Показатели прыжка в длину с места повысились с 132 см до 144,2, что составляет 8,7% прироста показателей. Значительный прирост показал прыжок вверх с места, 33%, с 14 см он улучшился до 20,2 см.

Таким образом, отмечено повышение всех показателей скоростных и силовых способностей футболисток, принявших участие в педагогическом эксперименте. Прыжок вверх с места показал наибольший прирост в показателях.

Заключение. Оценка исследуемых показателей находит всё более широкое применение в практике специалиста, благодаря которым он располагает более детальными и точными количественными критериями силовых и скоростных возможностей спортсмена.

Изучив динамику показателей скоростных и силовых способностей юных футболисток, полученных в ходе исследования, отмечено улучшение всех показателей.

Список литературы:

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. – М.: ЧЕЛОВЕК. – 272 с.

2. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.

3. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов [Текст] : учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М. : Советский спорт, 2010. – 208 с.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кандрукевич О.В.

Белорусский государственный университет культуры и искусств

DAILY HABITS OF CREATIVE LEARNING STUDENTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT: ASPECTS OF HEALTH AND ECOLOGICAL CULTURE

Kandrukevich O.V.

Belarusian State University of Culture and Arts

Аннотация. Проведен анализ источников литературы и опрос студентов БГУКИ по ключевым привычкам образа жизни. Результаты опроса продемонстрировали высокую осведомленность респондентов о важности полезных привычек, но без достаточного их применения на практике. Для повышения мотивации студентов к устойчивому формированию ключевых повседневных привычек здорового образа жизни и устранения причин их несоблюдения целесообразно проведение специальных просветительских мероприятий.

Ключевые слова: повседневные привычки, образ жизни, экология; студенты

Abstract. An analysis of literature sources and a survey of BSUCA students on key lifestyle habits were conducted. The survey results demonstrated high awareness of respondents about the importance of healthy habits, but without sufficient application of them in practice. To increase students' motivation in matters of sustainable formation of key daily habits of a healthy lifestyle and eliminate the reasons for not doing them, it is necessary to conduct special training and educational events.

Keywords: daily habits, lifestyle, ecology, students

Введение. Одним из важнейших условий устойчивости экономического развития государства является эффективная подготовка высококвалифицированных кадров. Современная студенческая молодежь в будущем займет ведущие позиции по обеспечению жизнедеятельности общества. Повышение работоспособности студентов взаимосвязано с сохранением и укреплением их здоровья. Вместе с этим в условиях стремительных изменений в социально-экономической среде и сфере технологических инноваций возрастают требования к уровню подготовки специалистов, обусловленные большим количеством информации, сложностью материала, высокой интенсивностью учебного процесса, что приводит к психоэмоциональной и физической перегрузке организма молодых людей. Изучение повседневных привычек студентов является актуальной и значимой задачей, так как они формируют образ жизни и, следовательно, оказывают влияние на уровень здоровья молодежи [1, с. 644, 646].

Цель исследования. Изучить повседневные привычки студенческой молодежи, их влияние на формирование здорового образа жизни и экологическую культуру.

Материалы и методы. Анализ литературных и интернет-источников, посвященных значению повседневных привычек человека. Анкетирование студентов БГУКИ (117 человек в возрасте 17–22 года) для изучения особенностей их ключевых повседневных привычек: режим сна, двигательная активность, питьевой режим, гигиена ротовой полости, сортировка бытовых отходов.

Основная часть. Полезные повседневные привычки формируют здоровый образ жизни, определяют его качество и успешность индивидуума в различных сферах жизни. Привычки – действия и способы поведения, сформировавшиеся в результате многократного повторения, выполнение которых в сходных ситуациях стало потребностью [2, с. 351]. С физиологической точки зрения, привычка является формированием в мозговых структурах устойчивых нейронных связей, которые отличаются повышенной готовностью к функционированию. Основной механизм становления привычек – многократное повторение, что приводит к выработке наиболее удобного алгоритма поведения, который требует небольших волевых и умственных усилий и, следовательно, экономит интеллектуальные и психические ресурсы человека [3]. Процесс сознательного управления привычками подразумевает контроль поведения, так как формирование полезных и здоровых привычек для гармоничного развития личности – это рассудочное и целенаправленное совершенствование стиля своего поведения [4, с. 63]. Повседневные привычки обладают рядом особенностей: наличие социального контекста; неуникальность событий повседневной жизни, их повторяемость и рутинность изо дня в день; пространственно-временная и территориальная ограниченность, отсутствие рефлективности действия. По мнению социологов, повседневные привычки целесообразно изучать комплексно, так как они взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга в общем контексте образа жизни [5, с. 6].

Состояние здоровья и качество жизни человека определяется рядом факторов, один из которых – рациональное чередование ежедневной активности и отдыха. Физиологической и незаменимой формой пассивного отдыха организма является сон. Основными функциями сна считают восстановительную, анаболическую, информационную, психоэмоциональную. Здоровый сон обеспечивает результативность периода бодрствования и жизненно необходим человеку как важное условие физического и душевного здоровья. Вместе с этим, нарушения режима сна – частое явление среди студентов в период их адаптации к новым социальным условиям в сочетании с активной учебной деятельностью [6, с. 842]. Для рациональной организации сна студентов следует учитывать следующие факторы: режим сна (постоянное время подъема, отхода ко сну и продолжительности сна); подготовка ко сну (за 1–2 часа до сна не принимать пищу, не злоупотреблять гаджетами, исключить сильные эмоции); организация спального места (спокойная атмосфера, комфортное место для сна, отсутствие освещения).

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), регулярная физическая активность является одним из основных факторов снижения риска неинфекционных и онкологических заболеваний, благотворно влияет на психическое здоровье и улучшение мыслительной деятельности, способствует поддержанию оптимального веса, общего самочувствия и настроения. Вместе с этим, физическая активность – один из значимых факторов быстрой и эффективной адаптации к обучению в университете. В соответствии с рекомендациями ВОЗ взрослым здоровым людям следует заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой не менее 150–300 минут в неделю; или физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой не менее 75–150 минут в неделю [7, с. 4].

Концепция питьевого режима основана на нормализации водного баланса организма для поддержания стабильного состояния здоровья. Вода является основным компонентом клеток организма, участвует в большинстве физиологических процессов: поддержание оптимального уровня гидратации, обеспечение жизненно важных функций органов и тканей, включая дыхание, циркуляцию крови, выделение отходов жизнедеятельности, усвоение питательных веществ и др. Для поддержания здоровья человека необходимо не только наличие воды, но и ее оптимальное количество в организме [8, с. 52-53]. По данным ВОЗ, оптимальное суточное потребление питьевой воды составляет 30 мл жидкости на 1 кг массы тела.

Стоматологические заболевания являются самыми распространенными проблемами здоровья среди населения. Вместе с этим болезни полости рта оказывают влияние на общее здоровье организма, затрудняют приём пищи, создают эстетический и психологический дискомфорт. Гигиена полости рта – комплекс индивидуальных и профессиональных мер, направленных на удаление зубных отложений с целью предотвращения стоматологических заболеваний. От качества ее проведения зависит здоровье зубов, десны, слизистой полости рта, органов желудочно-кишечного тракта, а также общее самочувствие и психоэмоциональное состояние [9, с. 5-9].

Отрицательным фактором образа жизни является неудовлетворительная экологическая ситуация, которая напрямую зависит от соблюдения экологических норм поведения каждым человеком, т. е. определяется эмоционально-нравственным и мотивированным деятельностным компонентами экологической культуры личности. Особое место в экологической культуре личности занимают экологические нормы поведения, направленные на устранение и профилактику возникших в результате деятельности человека экологических проблем. Следовательно, мотивированное экологическое поведение является одним из основных факторов здорового образа жизни [10, с. 12-16].

Результаты анкетирования. Все участники опроса (100%) отметили физическую активность и сон в числе основных составляющих здорового образа жизни. Вместе с этим большинство респондентов не имеют четкого режима сна (53,3%), испытывают сложности с засыпанием (86,7%), употребляют

пищу за час до сна (56,6%), с трудом встают утром (53,3%), непосредственно перед сном просматривают интернет (86,7%), испытывают нарушения сна в период сессии (63,3%), ложатся спать позже 23.00 (80%), встают около 6.00 (36,7%), спят менее 6 часов в сутки не менее 5 дней в неделю (73%).

Согласно полученным данным, занимаются интенсивной физической деятельностью как минимум 1–2 раза в неделю 61,5% респондентов, 3–4 раза – 32,2% и 5–7 раз – 6% опрошенных. Неинтенсивной физической деятельностью занимаются 1–2 раза в неделю 2,8% опрошенных, 3–4 раза – 75,5% и 5–7 раз – 21,7% студентов. Ходят пешком 1–2 раза в неделю 23,1% студентов, 3–4 раза – 47,6%, 5–7 раз – 15,4% и 6–7 раз – 13,9% опрошенных. По результатам опроса было установлено, что ежедневно в сидячем положении проводят более 8 часов 2,1% опрошенных, 7–8 часов – 6,3%, 6–7часов – 8,4%, 5–6 часов – 22,4%, 4–5 часов – 21,7%, 3–4 часа – 19,6%, 1–3 часа 16,8% и менее 1 часа – 2,8%. По данным, полученным из опросников, гиподинамия была выявлена у 32,6% из числа всех респондентов.

По результатам изучения питьевого режима студентов установили, что 3−4 раза в день пьют воду 30% респондентов, 5−6 раз в день − 27%, 7 раз и более − 24%, и около 18% респондентов пьют воду 1−2 раза в день. По количеству потребления воды в сутки получены следующие данные: 1−1,5 л выпивают 27% респондентов, 2 л и более − 20%, 100−300 мл −20%, 400−600 мл − 17% и 700−900 мл воды в день пьют 11% опрошенных. Большинство респондентов (65%) не соблюдают питьевой режим, 24% стараются соблюдать, но не всегда получается и 10% опрошенных соблюдают питьевой режим.

Данные анкетирования по вопросам гигиены рта показали, что 91,1% респондентов беспокоятся о здоровье своих зубов. Чистят зубы более 2 раз в день 8,9% респондентов, 2 раза в день – 67,8%, 1 раз в день – 21,1%, раз в несколько дней – 1,1%, не чистят вообще – 1,1%. Только 14,4% респондентов пользуются зубной нитью на постоянной основе, 32,2% студентов посещают стоматолога раз в полгода или чаще, 46,7% – раз в год, 20% – раз в несколько лет, 1,1% не посещает вообще.

Результаты изучения повседневных экологических привычек показали, что 60,7% участников опроса обеспокоены проблемой мусора в населенном пункте и особенно (94,6%) разделением отходов и вторичной переработкой сырья. Сортировкой мусора для последующей утилизации занимаются 46% опрошенных, наиболее распространенным местом утилизации мусора являются мусорные баки (92,9%). Используют тканевые сумки для покупок 64,3% респондентов, утилизируют батареи в специальные контейнеры 87,5%, готовы сдавать отходы в пункты приема вторсырья 60,7% опрошенных. 48,2% анкетируемых принимали участие в экологических субботниках и отметили, что улучшению экологической ситуации может способствовать совершенствование законодательства в области экологии.

Заключение. Здоровый образ жизни является актуальным аспектом повседневной реальности студентов в условиях стремительных изменений в стиле жизни, связанных с особенностями обучения в вузе, урбанизацией,

цифровизацией, изменением экологии. Привычки, формирующиеся в студенческие годы, закладывают основы здоровья, оказывают влияние на уровень заболеваемости, качество жизни, эффективность и продуктивность профессиональной и повседневной деятельности, благополучие экологической обстановки.

Согласно данным анкетирования, студенты БГУКИ осведомлены о пользе рациональной двигательной активности, режима сна, необходимости поддержания водного баланса организма, ежедневных мероприятий гигиены полости рта, однако без соответствующего применения этих знаний на практике. Вместе с этим, высокая распространенность бытовых экологических привычек среди молодежи даёт возможность предполагать, что представители нового поколения будут пропагандировать и вести экологичный образ жизни.

Для повышения уровня здоровья и качества жизни будущих специалистов представляется целесообразным, наряду с совершенствованием педагогических технологий в университетах, принимать во внимание необходимость проведения просветительских мероприятий, направленных на повышение мотивации студентов к устойчивому формированию ключевых повседневных привычек здорового образа жизни и устранение причин их несоблюдения с учетом особенностей социально-бытовых условий студентов.

Список литературы:

1. Джураева, Г. А. Здоровый образ жизни студентов / Г. А. Джураева // Экономика и социум. – 2020. – №11(78). – С. 643 – 646.

2. Аверинцев, С. С. Словарь по этике / С. С. Аверинцев [и др.]; под ред. А. А. Гусейнова, И. С. Кона. – 6-е изд. – М. : Политиздат, 1989. – 447 с.

3. Гордеев, К. С. Что такое привычка и как она формируется? / К. С. Гордеев [и др.] // Современные научные исследования и инновации. – 2018. – № 12 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://web. snauka.ru/issues/ 2018/12/88011. – Дата доступа: 31.07.2021.

4. Игнатович, К. И. Привычка как способ формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи / К. И. Игнатович, С. Н. Снегирев // Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : Материалы IV Междунар. науч.-практ. интернет-конф., Минск, 7–8 окт. 2021 г. / ред.кол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: Белорусский гос. ун-т, 2021. – С. 62–67.

5. Штомпка, П. В фокусе внимания повседневная жизнь: новый поворот в социологии / П. В. Штомпка // Социология исследования. – 2009. – № 8. – С. 3–13.

6. Yannis, Yan Liang. Joint association of physical activity and sleep duration with risk of all-cause and cause-specific mortality: a population-based cohort study using accelerometry / Yan Liang Yannis [et al.] // European Journal of Preventive Cardiology/ – 2023. – Vol. 30. – Iss. 9, July. – P. 832–843, [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad060. – Дата доступа: 29.01.2025.

7. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

8. Осетрина, Д. А. Значение воды в жизни человека / Д. А. Осетрина, Ю. К. Савельева, В. В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 16. – С. 51 – 53.

9. Николаев, А. И. Профессиональная и индивидуальная гигиена полости рта у взрослых / А. И. Николаев, Л. М. Цепов, И. М. Макеева, А. П.Ведяева. – М. : МЕД-пресс-информ, 2018. – 192 с.

10. Самерсова, Н. В. Формирование экологической культуры студенческой молодежи: методические рекомендации / Н. В. Самерсова, Д. Ю. Ковалев, А. В. Дремлюк. – Минск: БГУКИ, 2017. – 51 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ОСАНКИ

Кеда Э.В.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Хонякова Т.В.*

MODERN APPROACHES FOR THE CORRECTION OF SCOLIOTIC POSTURE

Keda E.V.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Khoniakova T.V.*

Аннотация. В этой статье рассматривается метод коррекции сколиотической осанки, которая без должного внимания приводит к развитию сколиоза. Система дыхательной гимнастики Шрот в комплексе со специальными физическими упражнениями рекомендуется детям, подросткам и взрослым, имеющим сколиотическую осанку.

Ключевые слова: нарушение осанки, сколиотическая осанка, физические упражнения, дыхательная гимнастика, «Шрот-терапия»

Abstract. This article discusses a method of correcting scoliotic posture, which without proper attention leads to the development of scoliosis. The system of Shrot breathing exercises in combination with special physical exercises is recommended for children, adolescents and adults with scoliotic posture.

Keywords: posture disorders, scoliotic posture, physical exercises, breathing exercises, «Schroth therapy»

Введение. На сегодняшний день сколиотическая осанка считается одним из самых распространённых явлений. Большинство, сталкивающихся с этим явлением, являются дети и подростки. В дошкольном и школьном возрасте сколиотической осанке подвержены от 60 до 85% детей из-за длительного пребывания в одной позе и при этом нередко неправильного положения тела во время сидения. Поэтому эффективное преодоление данной проблемы является актуальной современной задачей. Самое опасное время для появления сколиотической осанки и сколиоза – это периоды интенсивного роста

ребенка (6-8 лет, 10-14 лет), а также период полового созревания (девочки 10-13 лет, мальчики 11-14 лет). Так как позвоночник активно растёт, различные изменения в его структуре происходят быстрее. Если вовремя не выявить сколиотическую осанку и не начать мероприятия по эффективному преодолению данного состояния, сколиотическая осанка переходит в сколиоз, который прогрессируя в период роста ребенка, может достигать запущенных тяжелых и необратимых деформаций, не поддаваясь лечению. Чем выше степень искривления, тем больше вероятность прогрессирования. В связи с этим такая проблема как детский сколиоз, приобретает всё большую медико-социальную значимость. Угроза прогрессирования сколиоза исчезает в момент наступления полового созревания и остановки активного роста скелета. Исходя из этого, при наличии различных проблем с осанкой особенно важно начать их коррекцию в детском возрасте, поскольку скелет ещё не полностью сформировался и поддаётся различного рода коррекциям [1-4].

Цель исследования. Доказать эффективность целенаправленных ассиметричных физических упражнений в комплексе с дыхательными техниками по методу «Шрот-терапии» для коррекции сколиотической осанки.

Методы и методы. Методами исследования были анализ и обобщение данных специальной литературы, электронных источников и документов.

Основная часть. Нарушение осанки – это отклонение от естественного положения тела в пространстве, которое характеризуется функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при котором закрепляется неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается. Нарушения осанки имеют определенные анатомо-функциональные предпосылки, при которых статические мышцы растут и развиваются медленнее динамических и детям труднее сохранять длительное время однообразную позу. Они бессознательно изменяют положение тела. Если попросить таких детей придать туловищу правильное положение, они удержат его лишь на короткое время и из-за слабой мускулатуры вскоре вновь вернутся к первоначальной позе. Дети не в состоянии долго находиться в одном положении, например, сидеть прямо за партой, руки перед собой, как это принято на уроках, часто меняют положение тела [2, с. 14].

Нарушение осанки может привести к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, что в свою очередь, негативно влияет на деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится причиной головных болей, быстрым наступлением утомления. При своевременно начатых лечебных мероприятиях нарушение осанки не прогрессирует и является обратимым процессом. различных заболеваний вследствие проявления слабости мышечно-связочного аппарата детей [2, с. 15].

В данной статье рассматривается сколиотическая (ассиметричная) осанка. Для такой осанки характерно: отклонение головы вправо и влево, плечи установлены на разной высоте, лопатки на разных уровнях, отмечается неравенство треугольников талии, асимметрия мышечного тонуса, общая и силовая выносливость мышц снижена. Мышцы на одной половине туловища

чуть более рельефны, чем на другой. Линия остистых отростков формирует дугу, обращённую вершиной вправо или влево [2, с. 18].

При сколиотической осанке невозможно выявить клинически и рентгенологически торсию позвонков, поэтому данное нарушение не является сколиозом [2, с. 18].

Более сильные мышцы с одной стороны перетягивают вялые мышцы в свою сторону – формируется дуга деформации позвоночника, отклоняемая в сторону сильных мышц. Происходит частичное выпадение функции некоторых участков мышц. В результате такого мышечного дисбаланса сначала формируется сколиотическая осанка, затем, если не были предприняты эффективные меры, развивается сколиоз [2]. Поэтому для коррекции нарушения осанки данного вида предлагается использовать специальные физические упражнения с добавлением дыхательной гимнастики по методу «Шрот-терапии».

Поскольку речь идет о неравномерном мышечном тонусе по разные стороны позвоночника, то и восстановление мышечного баланса проводится по-разному для вялых и более сильных мышц. Вялые мышцы стимулируются, а более сильные растягиваются. Для этого, в первую очередь, должны быть выявлены и обозначены ассиметричные участки. Таким образом с помощью физических упражнений происходит разгрузка позвоночника, которая хорошо способствует воздействию на различные участки спины.

Метод специальной дыхательной гимнастики по корректированию сколиотической осанки и сколиоза начальных степеней разработала Катарина Шрот. Задачами являются: коррекция позвоночного столба, его стабилизация в правильном анатомическом положении, предотвращение деформации, устранение внешних дефектов, восстановление мышечного тонуса и улучшение функций внутренних органов и систем. Основные принципы дыхательной гимнастики Катарины Шрот: восстановление мышечной симметрии, выравнивание осанки, осознанная регуляция дыхания, дальнейшее поддержание осанки. Принцип эффективности основан на уникальных упражнениях, которые разработаны специально для пациентов с искривлением позвоночника [4].

Суть упражнений заключается в самостоятельном расширении рёберных дуг за счёт глубокого грудинного дыхания. При вдохе занимающемуся следует вытянуться и подкрутить вперёд копчик, при этом не сдвигая седалищную кость и позвоночник. Это упражнение помогает вовлечь в дыхание области нижних рёбер, исключенные из-за сколиотической осанки. Важно следовать технике движения и дыхания. При использовании метода «Шрот-терапии» используют зеркала для контроля техники выполнения движений. Такая гимнастика в исходных положениях стоя, сидя, лежа, в ходьбе выполняются с сохранением физиологических изгибов позвоночника, что в процессе многократного повторения приводит к закреплению позотонических рефлексов.

Заключение. Метод «Шрот-терапии» эффективен для коррекции сколиотической осанки, улучшает общее самочувствие, снижает функциональные ограничения, уменьшает боль в спине и шее, что приводит к улучшению внешнего вида осанки.

Список литературы:

1. Кулиненков, О. С. Физиотерапия в практике спорта / О. С. Кулиненков, Н. Е. Гречина, Д. О. Кулиненков. – М.; «Спорт», 2017. – 256 с.

2. Сколиотическая осанка и сколиоз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ortofit.com.ua/skolioticheskaya-osanka-i-skolioz/. – Дата доступа: 21.12.2024.

3. Чечётин, Д. А. Физическая реабилитация детей школьного возраста при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: в 2 т. / Д. А. Чечётин. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2017. – 1 т.

4. Шрот-терапия – эффективный метод лечения сколиотической осанки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://medneo.by/news/odnim-iz-samyh-effektivnyh-bezoperacionnyh-metodov-lecheniya-skolioza-yavlyaetsya-shrot-terapiya. – Дата доступа: 05.01.2025.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

Белорусский государственный технологический университет

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE HEALTH STATE OF FIRST YEAR STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP OF TECHNOLOGICAL UNIVERSITY

Kozlova T.V.

Belarusian State Technological University

Аннотация. В данной статье представлен сравнительный анализ состояния здоровья студентов первого курса специальной медицинской группы (СМГ) всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) на основе анализа медицинских справок. Проведенный анализ позволил определить распространенность групп заболеваний среди студентов технологического университета.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, специальная медицинская группа, анализ, медицинская справка, здоровье

Abstract. This article presents a comparative analysis of the health status of first-year students of a special medical group (SMG) of all faculties of the educational institution «Belarusian State Technological University» (BSTU) based on the analysis of medical certificates. The analysis made it possible to determine the prevalence of disease groups among students at a technological university.

Keywords: students, physical culture, special medical group, analysis, medical certificate, health

Введение. Сегодня все большее внимание уделяется здоровью студентов и здоровому образу жизни. Это связано с тем, что современные студенты должны выполнять важные социально-экономические функции, в том числе профессионально-трудовые, интеллектуальные, нравственные и репродуктивные. К специфическим факторам, связанным с получением высшего образования, относятся: интенсивный умственный труд, полная занятость, малоподвижный образ жизни, эмоциональные перегрузки, ограниченность материальных ресурсов и зависимость от родителей. Первый год обучения – наиболее серьезный период адаптации, когда большинство студентов испытывают изменения в условиях жизни, повышенные требования к самостоятельности и ответственности за принятие решений, необходимость адаптации к новым психологическим, климатогеографическим и другим факторам среды, расширение социальных контактов и заметное повышение интенсивности образовательного процесса [3, 4].

Сохранение здоровья студентов традиционно признается одной из важнейших социальных задач общества. Успешное развитие компетентных человеческих ресурсов тесно связано с укреплением и сохранением здоровья и повышением продуктивности студенческой молодежи. Основная цель физического воспитания в учреждениях высшего образования (УВО) – обеспечение физического здоровья студентов и подготовка их к активной жизни и будущей профессиональной деятельности. Особенно это важно для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Сохранение и поддержание здоровья во многом зависит от структуры образовательного процесса и организации самостоятельной деятельности. В настоящее время необходимо организовывать занятия по дисциплине «Физическая культура» с акцентом на укрепление здоровья в процессе физического воспитания без ущерба для образовательной составляющей физического воспитания. На основе знаний, полученных на занятиях по физической культуре, у студентов должно сформироваться целостное представление о возможностях укрепления здоровья. Такой подход позволит студентам поддерживать высокий уровень профессиональной эффективности не только в студенчестве, но и в последующие годы [1, 2, 5].

Цель данного исследования – проведение сравнительного анализа состояния здоровья студентов 1 курса СМГ всех факультетов БГТУ на основе анализа медицинских справок за 2023/2024 и 2024/2025 учебные годы.

Основная часть. Сравнительный анализа состояния здоровья студентов 1 курса СМГ всех факультетов БГТУ по результатам анализа медицинских справок за 2023/2024 и 2024/2025 учебные годы проводился у 478 человек.

В БГТУ семь факультетов, на которых проводятся учебные занятия по дисциплине «Физическая культура»: ИТ – факультет информационных технологий; ТОВ – факультет технологии органических веществ; ХТиТ – факультет химической технологии и техники; ИЭ – инженерно-экономический факультет; ПиМ – факультет принттехнологий и медиакоммуникаций (издательского дела и полиграфии); ЛХ – лесохозяйственный факультет; ЛИД – факультет лесной инженерии, материаловедения и дизайна.

В таблице 1 представлены следующие группы заболеваний у студентов СМГ 1 курса всех факультетов БГТУ за 2023/2024 учебный год: 1) сердечно-сосудистой системы (ССС); 2) опорно-двигательного аппарата (ОДА); 3) органов дыхания (ОД); 4) органов зрения и слуха (ОЗ и слуха); 5) мочеполовой системы (МС); 6) желудочно-кишечного тракта и печени (ЖКТ и печени); 7) эндокринной системы (ЭС); 8) центральной нервной системы и периферической нервной системы (ЦНС и ПНС); 9) прочие заболевания по результатам анализа медицинских справок (в %).

Таблица 1 – Наличие заболеваний у студентов СМГ 1 курса всех факультетов БГТУ за 2023/2024 учебный год по результатам анализа медицинских справок (в %)

Группа заболеваний	2023/2024 учебный год (n=240)						
	Факультет						
	ИТ (n=55)	ТОВ (n=57)	ХТиТ (n=35)	ИЭ (n=31)	ПиМ (n=23)	ЛХ (n=20)	ЛИД (n=19)
ССС	14,55	14,04	14,29	16,13	30,43	25,00	26,32
ОДА	70,91	61,40	71,43	58,06	65,22	50,00	57,89
ОД	5,45	3,51	5,71	3,23	4,35	5,00	10,53
ОЗ и слуха	18,18	28,07	22,86	45,16	17,39	30,00	26,32
МС	3,64	5,26	-	3,23	13,04	5,00	-
ЖКТ и печени	-	3,51	-	-	-	5,00	5,26
ЭС	5,45	1,75	11,43	6,45	4,35	5,00	-
ЦНС и ПНС	1,82	5,26	8,57	6,45	-	5,00	-
Прочие	1,82	-	-	3,23	-	5,00	-

Данные таблицы 1 показывают, что у студентов СМГ 1 курса БГТУ в 2023/2024 учебном году наибольший процент был по заболеваниям ОДА на факультете ХТиТ (71,43%), затем по заболеваниям ОЗ и слуха на факультете ИЭ (45,16%) и по заболеваниям ССС на факультете ПиМ (30,43%).

В таблице 2 представлены группы заболеваний у студентов СМГ 1 курса всех факультетов БГТУ за 2024/2025 учебный год по результатам анализа медицинских справок (в %).

Таблица 2 – Наличие заболеваний у студентов СМГ 1 курса всех факультетов БГТУ за 2024/2025 учебный год по результатам анализа медицинских справок (в %)

Группа заболеваний	2024/2025 учебный год (n=238)						
	Факультеты						
	ИТ (n=53)	ТОВ (n=36)	ХТиТ (n=48)	ИЭ (n=23)	ПиМ (n=26)	ЛХ (n=26)	ЛИД (n=26)
ССС	11,32	27,77	22,92	65,22	38,46	26,92	23,06
ОДА	75,47	86,11	62,50	69,56	38,46	50,00	46,15
ОД	7,55	8,33	6,25	17,39	-	3,85	3,85

Окончание таблицы 2

Группа заболеваний	2024/2025 учебный год (n=238)						
	Факультеты						
	ИТ (n=53)	ТОВ (n=36)	ХТиТ (n=48)	ИЭ (n=23)	ПиМ (n=26)	ЛХ (n=26)	ЛИД (n=26)
ОЗ и слуха	35,85	36,11	16,66	47,83	15,38	19,23	30,77
МС	3,77	2,77	12,50	17,39	-	15,38	15,38
ЖКТ и печени	5,66	5,55	8,33	13,04	7,69	-	7,69
ЭС	5,66	5,55	10,42	17,39	3,85	7,69	11,54
ЦНС и ПНС	1,88	-	2,08	8,69	-	3,85	3,85
Прочие	1,88	2,77	8,33	13,04	3,85	3,85	7,69

Данные, представленные в таблице 2, показывают, что у студентов СМГ 1 курса БГТУ в 2024/2025 учебном году наивысший процент наличия заболеваний был на факультете ТОВ (86,11%) с заболеваниями ОДА, за ним следует факультет ИЭ (65,22%) с заболеваниями ССС и факультет ИЭ (47,83%) с заболеваниями ОЗ и слуха.

В таблице 3 представлены средние показатели частоты встречаемости групп заболеваний у студентов СМГ 1 курса всех факультетов БГТУ за 2023/2024 и 2024/2025 учебные годы по результатам анализа медицинских справок (в %).

Таблица 3 – Средние показатели частоты встречаемости групп заболеваний у студентов СМГ 1 курса всех факультетов БГТУ за 2023/2024 и 2024/2025 учебные годы по результатам анализа медицинских справок (в %)

Группа заболеваний	Учебный год		Разница
	2023/2024 (n=240)	2024/2025 (n=238)	
	$\underline{X}\pm$□	$\underline{X}\pm$□	
ССС	20,11±6,91	30,81±17,17	+10,70
ОДА	62,13±7,70	61,18±17,15	-0,95
ОД	5,40±2,45	7,87±5,021	+2,47
ОЗ и слуха	26,85±9,38	28,83±12,17	+1,98
МС	6,03±4,01	11,20±6,34	+5,17
ЖКТ и печени	4,59±0,94	7,99±2,73	+3,40
ЭС	5,74±3,21	8,87±4,66	+3,13
ЦНС и ПНС	5,42±2,46	4,07±2,75	-1,35
Прочие	3,35±1,59	5,92±3,97	+2,57

Из представленных данных таблицы 3 видно, что в 2024/2025 учебном году увеличилось количество студентов во всех группах заболеваний по сравнению с 2023/2024 учебным годом, кроме заболеваний ОДА (-0,95) и ЦНС и ПНС (−1,35). В 2023/2024 учебном году лидирующее 1 место по количеству

студентов заняли заболевания ОДА (62,13±7,70), 2 место у заболеваний ОЗ и слуха (26,85±9,38) и 3 место у заболеваний ССС (20,11±6,91). В 2024/2025 учебном году лидирующие позиции поменялись: 1 место по количеству студентов остались преобладать заболевания ОДА (61,18±17,15), 2 место у заболеваний ССС (30,81±17,17) и на 3 месте заболевания ОЗ и слуха (28,83±12,17).

Заключение. Одна из важнейших задач УВО – укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов средствами физической культуры. Эта задача является наиболее актуальной в связи с низким уровнем здоровья студентов, нарушениями в работе различных органов и систем, а также большим количеством студентов, отнесенных к СМГ. Для того чтобы правильно выбрать методику физического воспитания студентов, относящихся к СМГ, необходимо, прежде всего, определить группу заболеваний, к которой они относятся. Наше исследование показало, что у студентов СМГ 1 курса всех факультетов БГТУ наиболее распространены заболевания и нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

В связи с увеличением количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья все большее значение приобретают средства укрепления здоровья через физическую культуру, которые должны способствовать созданию благоприятных условий для нормализации физиологических процессов в организме человека и содействовать укреплению физического здоровья и оздоровлению.

Список литературы:

1. Гавриленко, М. А. Анализ соматического здоровья студентов первого курса специальной медицинской группы Белорусско-Российского университета / М. А. Гавриленко, В. В. Войтов; науч. рук. Е. А. Копылова // 58-я студенческая научно-техническая конференция Белорусско-Российского университета: материалы конф. / М-во образования Респ. Беларусь, М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Белорус.-Рос. ун-т, редкол. : М. Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2022. – С. 41–43.

2. Козлова, Т. В. Анализ состояния здоровья студентов первого курса специальной медицинской группы технологического университета / Т. В. Козлова // Общественные и гуманитарные науки. Военная подготовка : материалы 88-й науч.-техн. конф. профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 29 января – 16 февраля 2024 г. [Электронный ресурс] / Белорус. гос. технол. ун-т ; отв. за изд. И. В. Войтов. – Минск : БГТУ, 2024. – С. 250–252.

3. Крыловский, А. Ю. Анализ соматического здоровья студентов первого курса специальной медицинской группы Алтайского государственного медицинского университета / А. Ю. Крыловский, А. О. Тиканов, Д. А. Козлова // Scientist. – 2018. – № 1 (1). – С. 39–41.

4. Нагорняк, Ю. Г. Оценка состояния здоровья студентов-первокурсников фармацевтического факультета / Ю. Г. Нагорняк, Т. А. Канакина, В. А. Фокин, Е. А. Рузляева // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2024. – № 3. – С. 30–36.

5. Старовойтова, Т. Е. Состояние здоровья студентов 1 курса МГУ имени А. А. Кулешова по данным медицинского осмотра / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2020. – С. 56–59.

АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ

Корней В.Д., Попова А.В., Прокуда К.С.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Научный руководитель – *Полещук А.М.*

ANALYSIS OF METHODOLOGICAL APPROACHES TO DEVELOPING FLEXIBILITY IN STUDENTS

Karnej V.D., Papova A.V., Prakuda K.S.
Yanka Kupala Grodno State University
Scientific supervisor – *Paliashchuk A.M.*

Аннотация. Статья посвящена изучению методических подходов к развитию гибкости студентов в рамках учебных занятий по физической культуре. Проанализированы аспекты современной практики физического воспитания в учреждениях высшего образования, касающиеся использования методик развития гибкости и их влияния на показатели подвижности суставов обучающихся.

Ключевые слова: гибкость, подвижность в суставах, упражнения в растягивании, упражнения с максимальной амплитудой, студенты, физическое воспитание

Abstract. The article is devoted to the study of methodological approaches to the development of students' flexibility within the framework of physical education classes. Aspects of modern physical education practice in higher education institutions concerning the use of flexibility development methods and their impact on students' joint mobility indicators are analyzed.

Keywords: flexibility, joint mobility, exercises with maximum amplitude, stretching exercises, students, physical education

Введение. Развитие гибкости является важной составляющей физической подготовки студентов, способствующей улучшению их общего состояния здоровья, формированию правильной осанки, сохранению активного долголетия суставов и всего опорно-двигательного аппарата [1]. Специалисты указывают, что «хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела» [2, с. 126]. Особую важность достаточный уровень развития гибкости приобретает в спорте. Так, по утверждению Ф. Р. Зотовой и В. М. Газнановой, существует значимая корреляция между уровнем проявления гибкости и продуктивностью игры в бадминтон, поскольку подвижность суставов нижних конечностей оказывает большое влияние на стартовую скорость и скорость перемещения бадминтонистов [3].

В физическом воспитании студентов актуальность поиска эффективных подходов развития гибкости вызвана необходимостью укрепления их здоровья и повышения уровня физической подготовленности [4].

Цель исследования. На основе анализа научно-методической литературы обобщить современный методический опыт развития гибкости студентов в процессе учебных занятий по физической культуре.

Материалы и методы. В исследовании использованы общенаучные теоретические методы. Проведен логико-содержательный анализ научно-методической литературы, обобщение передового педагогического опыта по развитию гибкости студентов на занятиях физической культурой в учреждениях высшего образования. Проанализированы научные публикации специалистов в области физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодежи, раскрывающие использование средств, форм и методов для эффективного повышения показателей гибкости и подвижности суставов обучающихся.

Основная часть. В классической теории и методике физической культуры, специфическими средствами развития гибкости являются физические упражнения с индивидуально предельной амплитудой движений, при которой мышцы и связки растягиваются до возможного максимума, не приводящего к их повреждению. Упражнения этого типа называют «упражнения в растягивании». В большинстве своем это гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела, отдельные суставы и суставные группы [5, с. 279].

В современной практике физического воспитания для повышения уровня развития гибкости у студентов, О. А. Сбитнева рекомендует использовать пассивные упражнения на растягивание, растягивающие упражнения на тренажерах или с помощью партнера и маховые или пружинистые упражнения. Автор рекомендует их выполнять сериями по 5-10 ритмичных повторений подряд и сочетать с удержанием статических поз [6].

В качестве эффективных упражнений, направленных на развитие гибкости, Е. Ю. Шутьева и Т. В. Зайцева называют несложные движения, выполняемые с максимальной амплитудой: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, вращения, махи. Упражнения можно выполнять самостоятельно, с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами [7].

Определяя рациональную очередность выполнения физических упражнений при развитии гибкости у студентов, И. А. Васельцова предлагает начинать работу с активных однократных упражнений, затем последовательно использовать пружинистые упражнения, маховые упражнения и маховые упражнения с отягощениями, а пассивные статические упражнения выполнять перед пассивным динамическим. Такой методический подход, с одной стороны, способствует эффективному развитию гибкости, а с другой – снижает возможность проявления травматизма, так как выдерживается требование о постепенности увеличения занимающимися амплитуды движений [2, с. 129].

Для продуктивного развития гибкости С. А. Калмыков и А. М. Пятахин рекомендуют использовать метод многократного повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений. В начале, упражнения следует выполнять с относительно небольшой амплитуды движений и постепенно увеличивать ее к 8-12 повторению, доводя до максимума, характеризующегося началом уменьшения размаха движений или возникновением болевых ощущений [8].

По мнению А. В. Стричко и Т. Б. Бурнаевой, добиться улучшения показателей гибкости можно, если широко включать упражнения с максимальной амплитудой движений в разминку перед тренировочными занятиями, а также обязательно использовать их в комплексах утренней зарядки [9].

Общепринятыми считаются подходы, когда, выполняя упражнения на растягивание, обучающиеся внимательно следят за собственными ощущениями, соблюдают осторожность действий, не допускают рывков, не испытывают значительных болевых ощущений. Очень важно выполнять упражнения предварительно хорошо разогрев мышцы и связки, а после упражнений на гибкость переходить к расслаблению мышц и отдыху.

С целью улучшения гибкости у студентов первого курса Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения А. С. Сидоренко разработал и внедрил в учебный процесс специальные серии растягивающих статических и динамических упражнений. Упражнения на гибкость включались по одной серии в подготовительную и основную части учебных занятий два раза в неделю. В каждую серию входило 5-8 упражнений различной направленности с повторением каждого 10-12 раз. При этом особое внимание уделялось упражнениям, направленным на увеличение подвижности позвоночного столба, а также подвижности суставов, которые играют наибольшую роль в выполнении игровых действий в спортивных играх. Исследование показало, что после семи месяцев занятий по данной методике у занимающихся (82 чел.) в контрольном испытании «Наклон вперед» достигнут прирост результата среднего показателя на 1,76 см [4].

Заключение. Таким образом, хороший уровень проявления гибкости важен в повседневной жизнедеятельности и спорте, а поиск эффективных подходов к ее развитию у студентов определяется задачами повышения уровня физической подготовленности. Средствами развития гибкости являются «упражнения в растягивании», в основе которых лежат разнообразные движения с максимальной амплитудой (сгибания-разгибания, наклоны, повороты, вращения, махи), выполняемые самостоятельно или с партнером, с разными отягощениями или с простейшими тренировочными приспособлениями. В современной практике физического воспитания для эффективного развития гибкости у студентов используются, выполняемые повторно или повторно-серийно несложные пружинистые и маховые упражнения, а также специальные комплексы растягивающих статических и динамических упражнений, в которых предельная амплитуда достигается с помощью партнера или воздействия снарядов и тренажерных устройств.

Список литературы:

1. Эрдыниева, Т. А. Исследование осанки и гибкости позвоночника у студентов ЕГФ ТувГУ / Т. А. Эрдыниева // Вестник Тувинского государственного университета, № 2 Естественные и сельскохозяйственные науки. – 2019. – № 2. – С. 39-46.
2. Васельцова, И. А. Физическая культура студента : учебное пособие / И. А. Васельцова [и др.]. – Самара : СамГУПС, 2018. – 228 с.
3. Зотова, Ф. Р. Физическая подготовка бадминтонистов: аналитический обзор отечественной и зарубежной литературы / Ф. Р. Зотова, В. М. Газнанова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – № 2. – С. 85-95.
4. Сидоренко, А. С. Развитие физического качества гибкости у студентов юношей, одного из наиболее проблемных звеньев общей физической подготовленности / А. С. Сидоренко // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 212-215.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.
6. Сбитнева, О. А. Развитие гибкости и ее значение в повышении уровня физической подготовленности студентов / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – С. 84-87.
7. Шутьева, Е. Ю. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений / Е. Ю. Шутьева, Т. В. Зайцева // Концепт. – 2016. – № 01. – С. 1-7.
8. Калмыков, С. А. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой / С. А. Калмыков, А. М. Пятахин // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22. – Вып. 4 (168). – С. 110-116.
9. Стричко, А. В. Развитие физических качеств (гибкости) при самостоятельных занятиях физической культурой. Показания и противопоказания / А. В. Стричко, Т. Б. Бурнаева // Заметки ученого. – 2021. – № 6-1. – С. 205-208.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Кучура К.А., Лапотко В.А.

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

HEALTHY WALKING AS A PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES IN STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN THE GRODNO STATE MEDICAL UNIVERSITY

Kuchura K.A., Lapotko V.A.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Lis M.I.*

Аннотация. В статье рассматривается значимость двигательной активности. Обосновывается эффективность воздействия ходьбы на организм

студентов. Обсуждается влияние регулярных занятий оздоровительной ходьбой на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы у студентов СМГ.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, направление лечебной физкультуры, заболевания сердечно-сосудистой системы, здоровье, студенты СМГ

Abstract. The article considers the importance of physical activity. The effectiveness of walking on the students' body is based on. The influence of regular health walking on the prevention of cardiovascular diseases in SMG students is discussed.

Keywords: health walking, direction of therapeutic physical training, diseases of the cardiovascular system, health, students of the SMG

Введение. Современное общество является информационным, о чем свидетельствует высокий уровень развития информационно-технических систем и технологий и преобладание информационных ресурсов над остальными. У нас появилось множество возможностей, которые могут позволить, не выходя из дома, оплатить коммунальные счета, заказать еду, пообщаться с разными людьми, работать и даже получать образование. Но слишком комфортные условия жизни начинают оборачиваться появлением у людей проблем со здоровьем. Человек начинает больше проводить времени в замкнутом помещении, есть большое количество вредной еды и чаще подвергаться стрессу.

Наиболее активно современные условия жизни влияют на студентов, которые, попав в новую для себя среду, начинают вести нездоровый образ жизни, подвергаться нервным перегрузкам. В связи с необходимостью большое количество времени проводить за партой, у многих студентов возникают различные проблемы, связанные с недостаточной физической активность. К несчастью, городская жизнь не может обеспечить человека необходимым объёмом физической нагрузки, а это ведёт к развитию разных заболеваний, связанных с «сидячим» образом жизни [1].

Актуальность. Оздоровительная ходьба – одно из направлений лечебной физкультуры, которое активно используется студентами СМГ высших учебных медицинских заведений. Она является доступным и эффективным методом укрепления здоровья и профилактики множества заболеваний, в особенности сердечно-сосудистых, и, в связи с этим, пользуется широкой популярностью. Оздоровительная ходьба может быть показана практически всем студентам. Это направление лечебной физкультуры является универсальным средством в борьбе с гиподинамией и способствует укреплению организма, что крайне важно для студентов высших учебных заведений [2].

Цель исследования. Определить влияние оздоровительной ходьбы на состояние сердечно-сосудистой системы у студентов СМГ ГрГМУ, соблюдающих здоровый образ жизни.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе УО «Гродненский государственный медицинский университет». В нем были использованы теоретические и экспериментальные методы: анализ научно-популярной

литературы, анализ результатов опроса, проведенного среди студентов специальных медицинских групп на базе Google Forms.

Основная часть. Оздоровительная ходьба – это комплекс циклически повторяющихся движений большой продолжительности, но умеренной интенсивности, соответствующий физиологическим особенностям студентов.

В связи с ростом числа студентов с различными заболеваниями и связанными с ними ограничениями в физической активности, оздоровительная ходьба является оптимальным способом решения проблемы недостаточной подвижности студентов. Это связано с небольшим количеством противопоказаний к занятиям ходьбой такого вида [3].

С целью исследования влияния оздоровительной ходьбы на состояние сердечно-сосудистой системы у студентов был проведен опрос. Он проводился среди студентов всех факультетов с 1 по 4 курс и были получены следующие результаты: 55,6% студентов занимались оздоровительной ходьбой, причём 26% из них были проведены на занятиях физической культуры, 44,4% никогда не занимались данным видом спорта.

Студенты указали, какие изменения наблюдаются после оздоровительной ходьбы (рис. 1).

**Рисунок 1 – Изменения у студентов,
наблюдаемые после оздоровительной ходьбы**

Из данной диаграммы мы выяснили, что у 45% студентов наблюдает улучшение со стороны дыхательной системы и увеличение ЖЕЛ, у 35% нормализовалось давление, 14% наблюдали увеличение выносливости при ходьбе и у 6% улучшение психоэмоционального состояния.

Далее мы выяснили, знают ли наши студенты, как правильно заниматься оздоровительной ходьбой (рис. 2).

Согласно данным представленной на рисунке 2 диаграммы мы выявили: 50% студентов знают, как правильно выполняется оздоровительная ходьба, 44,6% не знают и 5,4% воздержались от ответа.

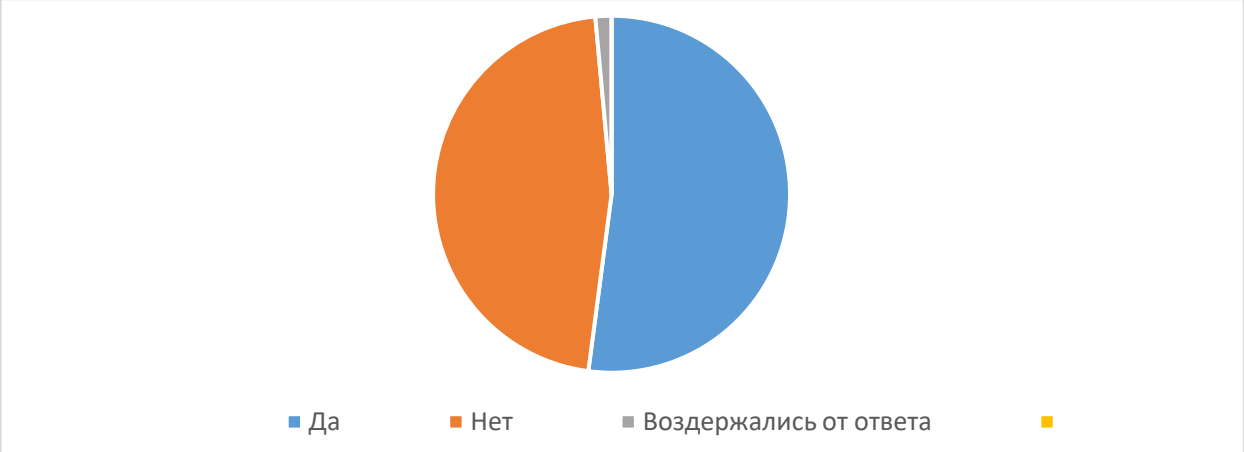


Рисунок 2 – Осведомленность студентов о правилах занятий оздоровительной ходьбой

Основным отличием оздоровительной ходьбы от обычной являются большая длина шага и более энергичная работа рук. Очень важно, чтобы ходьба была цикличной, чтобы ритмично происходила смена напряжения и расслабления мышц, ведь если посмотреть на процессы, происходящие в нашем организме, то можно заметить ритмичные удары сердца, ритмичность дыхания и ритмичность смены сна и бодрствования. Это показывает, что соблюдение ритмичности в ходьбе будет способствовать более ярко выраженному положительному эффекту её выполнения.

Техника оздоровительной ходьбы:

1. Проверка позы: расслабьте плечи. Вытяните шею и держите подбородок параллельно земле.
2. Постарайтесь сфокусировать взгляд на расстоянии 4–5 м перед собой.
3. Выпрямите и расправьте грудь.
4. Напрягите мышцы живота и бедер.

Как правильно шагать:

ставьте ногу с пятки на носок; по мере увеличения скорости удлиняйте шаг; руки держите согнутыми в локтях под углом 90 градусов и размахивайте ими в такт своим шагам [4].

Заключение. Оздоровительная ходьба обладает рядом преимуществ, связанных с ее доступностью, удобностью, возможностью регулирования силы нагрузки и ее продолжительности, способностью совмещения с умственной деятельностью. К преимуществам оздоровительной ходьбы можно также отнести и максимально сниженный риск получения травм, так как суставы и кости не перегружены. Не требуется и специальная физическая подготовка. Человек может начать заниматься ходьбой при любом уровне физической подготовки и при любом весе [5, с. 79; 6].

Периодические занятия оздоровительной ходьбой позволяют не только добиться необходимой физической нагрузки, но и способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, улучшению работы дыхательной, опорно-двигательной систем организма, активируют метаболизм и укрепляют иммунную систему.

Список литературы:

1. Рыжкина, Л. А. Методика самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы с использованием оздоровительной ходьбы и бега / Л. А. Рыжкина. – Ульяновск: УлГТУ, 2015.

2. Федосюк, И. В. Оздоровительная ходьба и ее разновидности для укрепления здоровья / И. В. Федосюк, Е. П. Платонова // Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь.

3. Захарченко, О. А. Оздоровительная ходьба : практическое пособие / О. А. Захарченко, Д. Д. Захарченко, Д. А. Хихлуха // Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 39 с.

4. Пунтус, В. А. Оздоровительная ходьба как средство физического развития и оздоровления студентов: пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / В. А. Пунтус, Т. Ф. Торба, Г. И. Медведева // Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2018. – 34 с.

5. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022. – 282 с.

6. Жадько, Д. Д. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования: учебно-методическое пособие / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич, Н. А Кандаракова. – Гродно: ГрГМУ, 2020. – 208 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Лялько Д.А., Барсукова В.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Научный руководитель – *Полещук А.М.*

MODERN APPROACHES TO INDEPENDENT STRENGTH TRAINING OF STUDENTS

Lylko D.A., Barsukova V.A.
Yanka Kupala Grodno State University
Scientific supervisor – *Paliashchuk A.M.*

Аннотация. Статья посвящена изучению подходов по развитию силы у студентов в процессе самостоятельных занятий. Проведен анализ результатов опубликованных исследований, обобщены описываемые методики, выявлены наиболее эффективные приемы развития силовых способностей юношей и девушек в соответствии с конкретными задачами физического воспитания.

Ключевые слова: сила, силовые способности, силовая подготовка, силовые упражнения, студенты, самостоятельные занятия, физическое воспитание

Abstract. The article examines approaches to developing students' strength in the process of independent studies. The results of published studies are analyzed,

the described methods are summarized, and the most effective methods for developing the strength abilities of young men and women are identified in accordance with specific tasks of physical education.

Keywords: strength; strength abilities, strength training, strength exercises, students, independent studies, physical education of students

Введение. Силовая подготовка играет важное значение в жизни человека, поскольку позволяет укрепить мышцы, улучшить фигуру, формировать осанку, регулировать работу нервной системы, поддерживать подвижность суставов и прочность связок [1].

Однако результаты проведенных исследований показывают недостаточный уровень развития силовых способностей студентов. Так, изучение показателей физической подготовленности обучающихся медицинских специальностей, проведенное А. М. Полещуком, свидетельствует о низком и ниже среднего уровне показателей силовых способностей рук в контрольном испытании «Сгибание рук в упоре лежа» в сумме более чем у 52,0% девушек и низком уровне скоростно-силовых способностей по результатам контрольного испытания «Прыжок в длину с места толчком двух ног» у 60,2% студенток третьего курса, участвовавших в эксперименте [2]. В исследовании уровня развития силовых способностей О. Б. Кузнецовой, Е. В. Кудряшова, А. Б. Сиротина установлено, что каждая третья девушка и почти половина юношей не смогли выполнить обязательный силовой норматив программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [3]. Учитывая динамику снижения уровня силовых способностей современной молодежи, а также принимая во внимание благоприятные биологические и психосоциальные предпосылки развития мышечной силы в студенческом возрасте, изучение эффективности методики самостоятельной силовой подготовки обучающихся учреждений высшего образования является актуальным направлением, требующим дальнейшего научного поиска.

Цель исследования. Изучить современные подходы к самостоятельной силовой подготовке студентов.

Материалы и методы. В исследовании использованы методы теоретического анализа современных литературных источников. Проведен сравнительный анализ и обобщение сведений, представленных в научно-методической и специальной литературе, научных статьях в области теории и методики физического воспитания и спорта. В статье процитированы данные исследований специалистов в области физического воспитания студентов, перечисленных в списке цитируемых источников, ссылки на которые приведены в тексте.

Основная часть. Общепризнано, что направленное развитие силовых способностей происходит в условиях высокой степени мышечных напряжений. В связи с чем, в практике физического воспитания используют методы максимальных усилий, повторных непредельных усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, динамических усилий и «Ударный» метод [4, с. 129].

Изучение методики самостоятельной физической подготовки студентов А. А. Стаценко показало, что содержание силовых тренировок зависит от подготовленности и физического состояния обучающихся. Используя преимущественно одинаковые упражнения в сгибании и разгибании рук, подъеме туловища в положении лежа, разнообразных подтягиваниях, приседаниях, прыжках через скакалку и спортивное оборудование девушки и юноши отдают предпочтения разным подходам в силовой подготовке. Так, девушки преимущественно выполняют упражнения с весом собственного тела, направленные на поддержание фигуры, в то время как юноши пользуются внешними отягощениями (гантелями, гирями, силовыми тренажерами и т. п.) для повышения силовых показателей мышц [5].

Совершенствуя программу самостоятельной силовой подготовки девушек к сдаче нормативов ВФСК ГТО по контрольному нормативу «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», И. В. Павлова предлагает строить занятия в два этапа, с учетом исходного уровня подготовленности студенток. Первый этап – для начинающих, продолжительностью не менее пяти недель по три занятия в неделю через день. Девушкам рекомендовано выполнять пять основных силовых упражнений на трицепс в сочетании с упражнениями на растягивание мышц плечевого пояса и спины между подходами. Второй этап рассчитан на подготовленных девушек, которые могут технично выполнить хотя бы 2-3 повторения контрольного упражнения. Занятия, включающие выполнение облегченных и основного вариантов контрольного упражнения, рассчитаны на пять недель по три занятия в неделю. В занятия второго этапа автор рекомендует включать упражнения для развития скоростно-силовых способностей мышц брюшного пресса [1].

Разработанная В. М. Паршаковой методика развития силовых способностей у студентов, также предполагает самостоятельное выполнение двух комплексов силовых упражнений три раза в неделю. В содержание первого комплекса включены: упражнение «Планка» в различных исходных положениях, сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа на полу и стоя на коленях, прыжки через скакалку, выпады вперед с плавными пружинистыми покачиваниями, приседания с задержкой положения в приседе, поднимание (сгибание) туловища из положения лежа на спине, наклоны вперед из положения стоя ноги на ширине плеч. Перечисленные упражнения следует выполнять от 30 секунд с дальнейшим увеличением времени их выполнения. Второй комплекс упражнений включает упражнения в разгибании согнутых ног с преодолением внешнего сопротивления (жесткости резинового бинта), подтягивание на перекладине или кольцах, вис на руках с удержанием согнутых ног, отжимание в упоре лежа с различным положением ног (на полу, на скамейке, на стуле), приседания на одной ноге (с опорой и без опоры), упражнение «Планка» из разных исходных положений, перекаты в выпаде с одной на другую ногу. Все упражнения следует выполнять околопредельное количество раз с постепенным увеличением их количества

на следующем занятии. Рекомендуемая продолжительность применения данной методики один учебный семестр [6].

В публикации В. А. Носкова и Д. С. Семикина указывается, что в процессе самостоятельной подготовки по улучшению показателей контрольного упражнения «Подтягивание на высокой перекладине», юношам следует использовать упражнения, направленные на укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины и живота. При этом основная нагрузка должна приходится на бицепсы, грудные, широчайшие мышцы спины, мышцы предплечья и брюшного пресса. Самым эффективным упражнением, по мнению авторов, безусловно является само подтягивание на перекладине с недельным объемом общего количества выполнения этого упражнения 60-100 раз. Студентам с низким исходным уровнем подготовленности специалисты рекомендуют постепенное наращивание объема тренировочной нагрузки, начиная с комплексов силовых упражнений общей направленности, использования упражнений в подтягивании с помощью партнера или на тренажере с облегчающим противовесом в каждом подходе 10-15 раз. С повышением уровня тренированности в занятия следует включают 2-4 подхода подтягиваний с дополнительным отягощением от 2,5 кг до 5,0 кг и количеством повторений от одного до пяти раз. По мнению авторов, целесообразно разнообразить подтягивание, изменяя хват руками по ширине в каждой серии упражнений. Общая продолжительность тренировки должна составлять не менее 20 минут в день и не реже трех раз в неделю на протяжении нескольких месяцев [7, 8].

Заключение. Таким образом, совершенствование подходов силовой подготовки обучающихся является актуальным направлением научных исследований поскольку силовые способности имеют немаловажное значение в жизни человека для его здоровья, психоэмоционального состояния, профессиональной деятельности. Анализ результатов опубликованных исследований свидетельствует об эффективности самостоятельной формы работы для развития силовых способностей студентов. В практике физического воспитания используют множество методических подходов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей. Определяющими сторонами методики в каждом случае выступают конкретные задачи физического воспитания – от общего укрепления мышечной системы и заканчивая сдачей силовых контрольных нормативов физической подготовленности.

Список литературы:

1. Павлова, И. В. Программа силовой подготовки студенток Омского государственного университета путей сообщения в соответствии с требованиями комплекса «Готов к труду и обороне» / И. В. Павлова, Е. В. Герман // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3. – С. 40-45.

2. Полещук, А. М. Анализ уровня физической подготовленности студенток третьего и четвертого курсов Гродненского государственного медицинского университета / А. М. Полещук [и др.] // Актуальные проблемы медицины. – 2022. – С. 457-458.

3. Кузнецова, О. Б. Уровень развития силовых способностей студентов в рамках тестирования ВФСК ГТО / О. Б. Кузнецова, Е. В. Кудряшов, А. Б. Сиротин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (219). – С. 230-233.

4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – Москва : Сов. спорт, 2004. – 464 с.

5. Стаценко, А. А. Самостоятельная физическая подготовка студентов БГТУ им. В. Г. Шухова / А. А. Стаценко // IX Международный молодежный форум «Образование. Наука. Производство», Белгород, 1-10 октября 2017 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2017. – С. 3775-3778.

6. Паршакова, В. М. Методика развития силовых способностей у студентов путем самостоятельной работы / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 12-2. – С. 208-211.

7. Носков, В. А. Методика развития силовых качеств у студентов-юристов в процессе самостоятельной подготовки в период обучения в вузе / В. А. Носков, Д. С. Семикин // Правопорядок: история, теория, практика. – 2015. – № 2(5). – С. 90-93.

8. Жадько, Д. Д. Самостоятельная воспитание физических качеств : учебно-методическое пособие / Д. Д. Жадько, В. В.Григоревич. – Гродно : ГрГМУ, 2017. – 104 с.

ЗНАЧЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ

Маковецкая К.А., Власова М.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – *Судак С.Ф.*

THE IMPORTANCE OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE SPORTS DEVELOPMENT OF STUDENTS

Makavetskaya K.A., Ulasava M.V.

Grodno State Medical University

Scientific supervisor – *Sudak S.F.*

Аннотация. На сегодняшний день информационные технологии достигли высокого уровня развития и применяются в различных сферах, в том числе в спортивной среде. В нашем исследовании мы изучили распространенность применения современных устройств в занятиях физической культурой и спортом путем проведения валеолого-диагностического исследования среди студентов ГрГМУ. Его результаты говорят о том, что инновационные технологии оказывают положительное влияние на мотивацию учащихся заниматься физической активностью.

Ключевые слова: «смарт»-часы, шагомер, пульсометр, мобильные приложения

Abstract. Today, information technologies have reached a high level of development and are used in various spheres, including sports environment. In our study, we investigated the prevalence of the use of modern devices in physical training and sports activities by conducting a valeologo-diagnostic study among the students of GrSMU. Its results suggest that innovative technologies have a positive impact on students' motivation to engage in physical activity.

Keywords: «Smart»-watch, pedometer, heart rate monitor, mobile applications

Введение. Инновационная деятельность в преподавании физической культуры подразумевает такой результат образовательной деятельности, который способен изменить культурную и социальную среду к лучшему [1, с. 213]. Сегодня информационно-коммуникационные технологии позволяют организовать образовательный процесс на новом уровне. Современные технологии способны сформировать у студентов интерес к здоровому образу жизни, самостоятельным занятиям спортом, регуляции сна и бодрствования [2, с. 144]. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью получения и распространения новых способов пропаганды здорового образа жизни среди молодежи с использованием новейших информационных технологий [3; 4, с. 36; 5, с. 18-19; 6-8; 9, с. 9; 10].

Цель исследования. Изучить распространенность использования современных устройств в занятиях физической культурой и спортом среди студентов, а также оценить уровень полезности современных гаджетов в спортивной среде.

Материалы и методы. Проводилось валеолого-диагностическое исследование 115 студентов Гродненского государственного медицинского университета в возрасте от 17 до 24 лет. Критерии включения: наличие информированного согласия. Полученные данные обработаны на IBMPK с помощью пакета прикладных программ STATISTICA 10.0 (StatSoftinc.), Microsoft Excel.

Основная часть. По данным опроса, 67,8% респондентов занимаются спортом вне занятий по физической культуре. При этом, на вопрос «Сколько раз за неделю Вашу физическую активность оно считать повышенной?». 45,2% респондентов ответили 1-2 дня, 33,0% ответили 3-4 дня, 11,3% – 5-6 дней, 10,4% – ни одного дня (рис. 1). Из общего количества опрошенных 67,9% участников опроса пользуются шагомером или пульсометром во время занятий физической культурой и на тренировках, в то время как 63,7% пользуются «умными» часами. На вопрос о полезности шагомера и пульсометра при занятиях спортом по шкале от 0 до 5 баллов 8,1% респондентов поставили 0 баллов, 10,8% ответили 1 балл, 14,4% указали 2 балла, 24,3% – 3 балла, 26,1% – 4 балла и 16,2% оценили полезность данных девайсов в 5 баллов (рис. 2).

Среди пользователей «смарт»-часов 13,4% респондентов оценили гаджет в 0 баллов, всего 8% поставили ему 1 балл, 16,1% выбрали вариант ответа 2 балла, 17,9% – 3 балла, 25% – 4 балла, а 19,6% – 5 баллов (рис. 3).

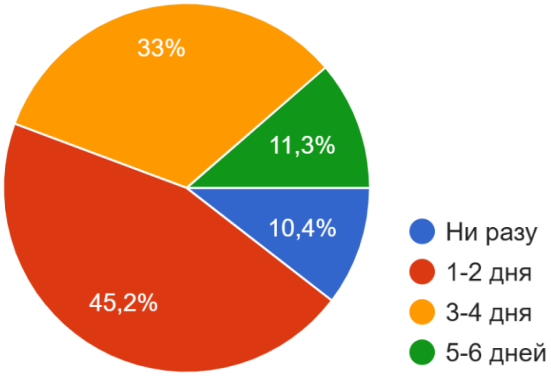


Рисунок 1 – «Сколько раз за неделю Вашу физическую активность можно назвать «повышенной» (выше, чем в остальные дни)?»

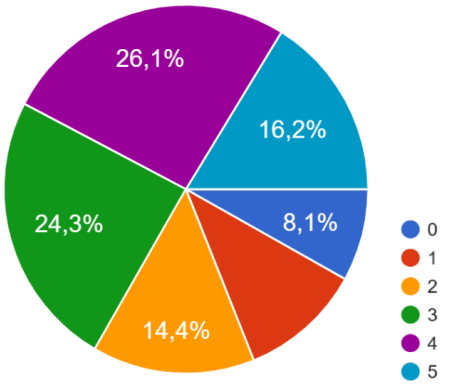


Рисунок 2 – «На сколько баллов по шкале от 0 до 5 Вы оцениваете полезность шагомера/пульсометра на тренировках?»

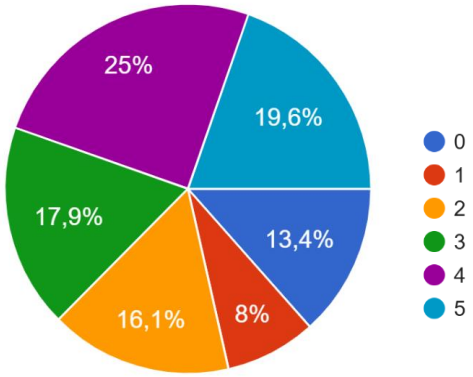


Рисунок 3 – «На сколько баллов по шкале от 0 до 5 Вы оцениваете полезность «смарт»-часов на тренировках?»

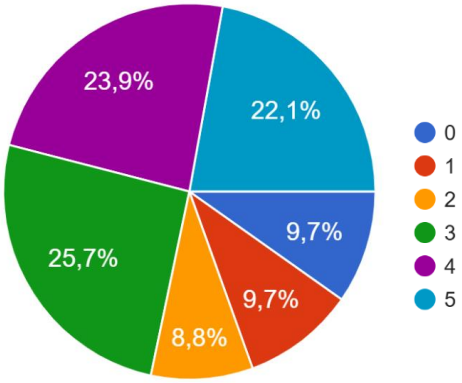


Рисунок 4 – «На сколько баллов по шкале от 0 до 5 Вы оцениваете полезность данных приложений?»

По данным нашего исследования, 69,6% участников опроса используют мобильные приложения для улучшения своего здоровья, например приложения для подсчета калорийности пищи, для контроля объема выпитой воды и приложения с наборами ежедневных тренировок. Наши респонденты определили преимущества этих технологий следующим образом: 0 и 1 балл поставили по 9,7% опрошенных, 2 балла указали 8,8% участников опроса, 3 балла – 25,7% респондентов, 4 балла – 23,9% и 5 баллов – 22,1% опрошенных (рис. 4). При этом 68,7% респондентов считают онлайн-обучение в комфортной обстановке более эффективным по сравнению с очным посещением уроков физкультуры.

Заключение. Таким образом, по результатам нашего валеолого-диагностического исследования был определен усредненный уровень полезности современных гаджетов в спортивной среде, а в первую очередь, среди молодежи. Нами было выяснено, что инновационные технологии благотворно влияют на мотивацию учащихся заниматься физической активностью, что, несомненно, положительно отражается на их здоровье.

Кроме того, использование современных девайсов в занятиях спортом и физической культурой значительно упрощает контроль над правильностью выполнения упражнений и состоянием своего организма, а также дает возможность индивидуально регулировать уровень нагрузки в зависимости о т физических данных человека.

Список литературы:

1. 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.

2. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин [и др.] // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143–147.

3. Астафьев, В. С. Потребность и мотив как внутренний побудитель двигательной активности человека / В. С. Астафьев, Л. М. Верещагина // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 13. – С. 213–218.

4. Корчагина, Н. Л. Применения средств искусственного интеллекта в спортивной области / Н. Л. Корчагина // Региональный вестник. – 2020. – № 9. – С. 35-36.

5. Красноперова, Н. А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента/ Н. А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6. – С. 12–24.

6. Казанцева, Н. В. Развитие мотивации студентов к здоровому образу жизни средствами физической культуры / Н. В. Казанцева, И. Э. Мендот, И. И. Изотова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева. – 2016. – № 3. – С. 96–100.

7. Запорожская, И. В. Исследование мотивации студентов ХГУЭП к занятиям физической культурой и спортом / И. В. Запорожская, А. И. Лытов, С. В. Левицкая и др. // Евразийское Научное Объединение. – 2019. – № 5-7 (51). – С. 495-497.

8. Митрохин, Е. А. Мотивация студентов Сибирского института управления филиала РАНХИГС к занятиям физической культурой и спортом как компонент физического развития личности / Е. А. Митрохин // Физкультурное образование Сибири. – 2019. – № 1 (41). – С. 16-18.

9. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 282 с.

10. Хайруллин, И. Т. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом / И. Т. Хайруллин, Р. Р. Галиев, Э. Р. Шайхиев // Наука и образование: новое время. – 2019. – № 2 (31). – С. 405-410.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Малаховская В.И., Шинтарь А.Н

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Научный руководитель – *Тонкобратова И.В.*

IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITY

Malakhovskaya V.I., Shintar A.N
Yanka Kupala Grodno State University
Scientific supervisor – *Tonkoblatova I.V.*

Аннотация. Данная статья описывает способы усовершенствования системы физкультуры в университетах и современные методы поддержки активности и интереса к физической активности у студентов. Влияние физической культуры на обучение и общее здоровье студентов. Также стоит обратить внимание на мотивационные факторы и персонал учебных заведений, то есть преподавателей и общежитий, которые могут способствовать заинтересованности студентов в физкультуре.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты

Abstract. This article describes ways to improve the physical education system in universities and current methods of supporting activity and interest in physical activity among students. The impact of physical education on learning and general health of students. It is also worth looking at motivational factors and staff in educational institutions, i. e. lecturers and dormitories, who can promote students' interest in physical education.

Keywords: physical education, students

Введение. Активность молодежи в современном обществе снижается на фоне роста учебных и социальных нагрузок, что делает вопросы физического воспитания особенно актуальными. Регулярные занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и улучшают когнитивные функции, улучшает память и способствует снижению уровня стресса. Вместе с тем наблюдаются проблемы недостаточной мотивации студентов. В данной статье предложены подходы к совершенствованию системы физического воспитания, направленные на создание условий для занятий спортом, повышение интереса студентов и развитие устойчивых привычек здорового образа жизни.

Цель исследования. Разработать и предложить эффективные методы совершенствования системы физического воспитания в вузах, направленных на повышение мотивации студентов к регулярным занятиям спортом, улучшение их физической подготовки и формирование устойчивых привычек к здоровому образу жизни.

Материалы и методы. Использовался теоретический анализ научной литературы и нормативных документов, изучение применения современных технологий (фитнес-трекеров, мобильных приложений) и организации спортивных мероприятий.

Основная часть. По словам А. Г. Маслоу, «Нам известно, что отдельно взятый индивидуум может быть гораздо более здоровым, чем та культура, в которой он вырос и существует» [1, с. 392]. Поэтому совершенствование системы физического воспитания в вузе – одна из приоритетных задач. В современном обществе возрастающий интерес к проблемам здоровья и факторам, участвующим в его поддержании через приверженность здоровому образу жизни, стал заметно проявляться в середине прошлого столетия [2, 3, 4]. Многочисленные исследования подтверждают положительное влияние физической активности на когнитивные функции, такие как память, внимание и скорость обработки информации. Регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и повышению самооценки. Для того чтобы у них возникло желание сознательно заниматься физической культурой, нужно создавать определенные условия. Создание следующих условий будет способствовать развитию желания посещение занятий. Современную спортивная инфраструктуру. Хорошо оборудованные спортивные залы, открытые площадки для занятий разными видами спорта, тренажерные залы. Необходимо разнообразить количество спортивных секций и кружков. Для того что бы студенты могли иметь возможность выбрать вид активности по своим интересам и физическим возможностям.

Важные факторы, влияющие на занятия спортом. Профессионализм преподавателей физической культуры, внутренние современные технологии и обучения, организация интересных спортивных мероприятий – все это способствует повышению интереса студентов к занятиям спортом. Для повышения эффективности физкультурного образования можно использовать следующие методы:

- индивидуальный подход к каждому студенту: учитывая уровень физической подготовленности и состояние здоровья каждого студента, необходимо разработать индивидуальную программу тренировок;

- использованы современные технологии: применение мобильных приложений, фитнес-трекеров и других гаджетов позволяет отслеживать физическую активность студентов, повышает желание студентов заниматься активностями;

- мероприятия, организованные при помощи сотрудничества с внешними организациями. Такое сотрудничество поможет расширить возможности для занятий спорта, разнообразит вариации упражнений и повысит интерес.

Совершенствование физического воспитания в вузе – это комплексная задача, требующая совместных усилий администрации вуза, преподавателей, студентов и внешних партнеров. Реализация предложенных в статье мер позволит создать в вузе благоприятные условия для занятий спортом, повысить уровень физической подготовленности студентов и сформировать у них устойчивую привычку к здоровому образу жизни.

Заключение. В исследовании установлено, что совершенствование системы физического воспитания в вузах требует комплексного подхода, включающего создание современной инфраструктуры, использование технологий

и внедрение индивидуальных программ. Это способствует повышению мотивации студентов, улучшению их физической подготовки и формированию привычки к здоровому образу жизни. Результаты исследования могут быть использованы администрацией вузов и преподавателями физической культуры для разработки эффективных программ физического воспитания, организации спортивных мероприятий и внедрения инновационных методов обучения.

Список литературы:

1. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 392 с.

2. Лядова, А. В. Здоровый образ жизни как ценность: взгляд молодежи / А. В. Лядова, М. В. Лядова. – 2016. № 9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyyobraz-zhizni-kak-tsennost-vzglyad-molodezhi. – Дата доступа : 09.11.2024.

3. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов [Электронный ресурс] // Центр укрепления здоровья.

4. Григоревич, В. В. Олимпийское образование в Республике Беларусь: история, современнее состояние и перспективы развития / В. В. Григоревич, В. И. Григоревич // Наука в Олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 26–29.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Мацука О.В, Яковлев А.Н.

Полесский государственный университет

EDUCATIONAL AND PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES IN UNIVERSITIES

Matsuka O.V., Yakovlev A.N.
Polesie State University

Аннотация. В статье авторами рассматриваются современные аспекты физкультурно-спортивной деятельности в аспекте деятельности в вузе, где осуществляется учебная и воспитательная работа со студентами. Отражены особенности формирования воспитательной среды на основе развития вузовского сообщества, объединенного общими ценностями, которые оказывают влияние на педагогический процесс и воспитание физической культуры личности. Разработаны основные положения концепции воспитания средствами физкультурно-спортивной деятельности в условия функционирования высшей школы, которая осуществляется по направлениям: социально-экономическая поддержка и защита студентов; профессионально-трудовое, культурно-нравственное и патриотическое воспитание студентов; поддержка талантливой молодежи и студенческого самоуправления; оздоровление сообщества; координационная, методическая и аналитическая работа в сфере воспитания студентов.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, студенты; воспитание физическая культура и спорт, телесность

Abstract. Abstract. In the article the authors consider modern aspects of physical culture and sports activities in the aspect of activities in the university, where educational and upbringing work with students is carried out. The features of the formation of the educational environment based on the development of the university community united by common values that influence the pedagogical process and education of the physical culture of the individual are reflected. The main provisions of the concept of education by means of physical culture and sports activities in the conditions of functioning of the higher education institution, which is carried out in the following areas: socio-economic support and protection of students; professional and labor education, cultural, moral and patriotic education of students; support for talented youth and student self-government; community health; coordination, methodological and analytical work in the field of education of students.

Keywords: physical education and sports activities, students; education, physical culture and sports, corporality

Введение. Подготовка будущих профессионалов в вузе непосредственно связана с формированием и развитием личности и социума в целом и в отдельности. Есть объективная необходимость эффективного внедрения новых форм физкультурно-спортивной деятельности в студенческой среде.

В современных условиях социально-экономического развития союзного государства резко обострились проблемы воспитания студентов, что связано с реформированием высшего профессионального образования и разрушением традиционной системы воспитания студенческой молодежи [1, 3].

Проблемы молодежной субкультуры не согласуются с запросами личности и общества, наблюдается межличностная разобщенность студентов и преподавателей, утрата традиций культурной, спортивной и творческой жизни вуза.

Совершенствование системы воспитания студенческой молодежи отражено в работах, проведенных Б. Г. Ананьевым, С. И. Архангельским, К. А. Альбухановой-Славской, Г. А. Бордовским, А. С. Горшковым, Н. В. Кузьминой, А. С. Макаренко, Л. С. Рубинштейном, В. А. Сухомлинским [2].

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить основные концептуальные положения системы социально-личностного управления воспитанием студенческой молодежи с активным применением средств и методов физической культуры и спорта.

Материалы и методы. В исследовании использованы методы: анализ научной и специальной литературы по теме исследования. Эмпирические: методика на тип субъективной связи со средой и (типология И. Н. Емельяновой); методика Лоуренса Колберга на определение морально-нравственных представлений.

В исследовании принимали участие 60 студентов первого курса Полесского государственного университета. Исследование проводилось в течение 2024 года.

Основные позиции типологии (по И. Н. Емельяновой) [1]:

- приоритетным в поведении личности в образовательной среде вуза является её отношение, а не качества личности;

- нет хорошего и плохого типа, для этого необходимо определенное педагогическое сопровождение;

- основой всех связей является нравственная доминанта.

Основная часть. В результате исследования студентов на тип субъективной связи со средой с вышеназванной методикой получены результаты:

1. Интеллектуально-творческий тип связи со средой: характеризуется высоким уровнем мышления, которое отражает высокий познавательный процесс, связанный с умственной деятельностью и творческую реализация, что согласуется с основными положениями концепции воспитания физической культуры личности. На первом курсе 50% студентов видят сущность происходящих событий.

2. Созерцательный тип связи со средой. Студенты такого типа не готовы к напряженной учебной деятельности, однако позитивно настроены на процесс познания, что указывает на созерцательно-рефлексивную направленность. Они приходят к мнению, что не все потеряно, так как самопознание идет достаточно высокими темпами. Таких студентов 35% (треть выборки).

3. Прагматический тип связи со средой. Этот тип настроен на действия, так как это приближает к успеху, результату, в основе прикладные знания, он должен видеть перспективу, будет искать возможности для реализации практико-ориентированных знаний. Выявлено 10% таких студентов.

4. Имитационный тип связи со средой. Они еще не определились, чего хотят в жизни, поэтому сохраняют свою энергию, имитируя деятельность. Коммуникативные возможности на высоком уровне проявляются в общественной, спортивно, художественно-эстетической деятельности. Выявлено 5% студентов.

В результате применения методики Лоуренса Колберга получены результаты, которые характеризуют показатель форсированности морально-нравственных представлений, а не нравственности таковой [2].

Уровни:

Доморальный – личность ориентируется на свои эгоистические интересы или инстинкт самосохранения – 35% респондентов.

Моральный – у личности сформированы представления о социальных нормах, он стремится им соответствовать. Данный уровень в нашей выборке не выявлен.

Нравственный – личность руководствуется общечеловеческими ценностями, несет ответственность за свой выбор. У испытуемых сформирован нравственный уровень морально-нравственных представлений – 64%.

Заключение. В исследовании установлено, что процесс формирования морально-нравственных представлений (МНП) у студентов первого курса не имеет прямой связи между типом субъективной связи со средой и уровнем МНП. Повышение эффективности воспитания студентов связано с процессом

межличностной коммуникации во время занятий физической культурой и спортом, так как создаются условия для гармоничного развития личности, на основе межличностного взаимодействия, создания необходимого психолого-педагогического климата, позволяющего формировать навыки самосознания и самоорганизации.

В современных условиях необходимо учитывать законы диалектики духовного и телесного начал в свете нового понимания физической культуры.

Проблемы развития физической культуры и спорта на современном этапе развития общества рассматриваются в контексте воспитания физической культуры личности, где возрождение духовности занимает особое место (социально-философские аспекты воспитания личности, человеческая телесность в социокультурном измерении).

В Полесском государственном университете действует модель реализации физкультурно-спортивной деятельности в учебной и воспитательной работе, которая отражает основные этапы реализации (1-й этап: формирование ценностно-мотивационных потребностей к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью; 2-й этап: форма реализации потребностей оздоровительной и спортивной направленности; 3-й этап: достигнутые результаты). Карта рекреативно-спортивной компетенции.

Наиболее привлекательными для студентов являются занятия различными видами аэробики, которые направлены на улучшение функционального и физического состояния организма, сбалансированность количественного соотношения компонентов телосложения.

В современных условиях возникла острая потребность перехода от традиционно сложившихся схем управления воспитательным процессом в вузе к социально-личностному управлению, адекватно реагирующему на происходящие социально-экономические изменения в стране [4, 5, 6].

Список литературы:

1. Емельянова, И. Н. Педагогическое сопровождение личности образовательной среде: методические материалы : Издательство ТюмГУ, 2012. – 28 с.

2. Кон, И. С. В поисках себя. Личность и её самовоспитания. – М.: Академия, 2005. – 220 с.

3. Манжелей, И. В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды : автореф. д-ра. пед. наук: 13.00.04 / И. В. Манжелей: Тюменский гос. ун-т. – Тюмень, 2005. – 46 с.

4. Карпов, В. Ю. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / В .Ю. Карпов, В. А. Щеголев, Ю. Н. Щедрин. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006 – 248 с.

5. Яковлев, А.Н. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А. Н. Яковлев, Е. П. Врублевский, В. И. Стадник [и др.] // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2020. – № 1. – С. 98-100.

6. Корзинкин, А. А. Духовно-нравственная концепция воспитания личности и современное образование: автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 2001. – 23 с.

ЙОГА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ

Москалюк В.С.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Озимко О.Н.*

YOGA AS A METHOD OF PREVENTION AND CORRECTION OF SCOLIOSIS IN STUDENTS

Moskalyuk V.S.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Ozimko O.N.*

Аннотация: Исследование направлено на изучение состояния позвоночника учащихся, анализ эффективности йоги как метода профилактики и коррекции сколиоза. Сколиоз – одна из актуальных проблем опорно-двигательного аппарата у студентов, которые вызваны низкой физической активностью и длительным сидением.

Ключевые слова: сколиоз, йога, студенты, осанка, здоровье позвоночника, физическая активность, профилактика

Abstract: The research is aimed at studying the condition of the spine of students, analyzing the effectiveness of yoga as a method of prevention and correction of scoliosis. Scoliosis is one of the urgent problems of the musculoskeletal system in students, which are caused by low physical activity and prolonged sitting.

Keywords: scoliosis, yoga, students, posture, spine health, physical activity, prevention, back pain

Введение. Сколиоз – трёхплоскостная деформация позвоночника, которая локализуется в грудном, шейном или поясничном отделе, считается одной из самых распространенных болезней позвоночника [1, с. 5]. Это заболевание молодого поколения является одной из самых распространенных проблем опорно-двигательного аппарата среди студентов.

Причины развития сколиоза нередко связаны с низкой двигательной активностью, долгим пребывании в неправильной позе за партой или компьютером, а также неорганизованным образом жизни. При отсутствии коррекции это состояние может привести к серьёзном последствиям для здоровья в целом. Ссылаясь на ранее проведенное исследование 2020 года среди 17 человек 4-го курса специальности «Архитектура», 75% юношей имеет сколиоз разной степени [1, с. 6]. Данный показатель напрямую показывает актуальность темы, а также необходимость разработки методов по улучшению состояния позвоночника. Это небольшое исследование имеет важность, поскольку напрямую показывает проблему сколиоза у студентов [1-3; 4, с. 81; 5].

Йога – это система физических и психических практик, направленных на достижение гармонии тела и разума. На фоне проблем со сколиозом йога представляет собой эффективный метод улучшения состояния позвоночника.

Ее комплексный подход, включающий в себя различные упражнения, позволяет не только улучшить осанку, но и снизить болевые ощущения, связанные со сколиозом, укрепить мышцы спины и живота [2, с. 25].

Цель исследования. Оценить текущее состояние студентов с помощью опроса, изучить данные о влиянии йоги на позвоночник, разработать комплекс рекомендаций по внедрению йоги как метода оздоровления.

Материалы и методы. Организация эксперимента: исследование проводилось в течение 30 дней на базе учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет». Ответы собирались с помощью сервиса Google формы. В эксперименте приняло участие 247 человек в возрасте от 18 до 23 лет, обучающихся в специальности «Лечебное дело». Анализ данных включал сбор ответов на ряд вопросов, обработку результатов анкетирования студентов с помощью статистического описания. Были рассчитаны процентные доли ответов на каждый вопрос анкеты, что позволило выявить основные тенденции в состоянии позвоночника у студентов, их отношение к физической активности и использование йоги как метода профилактики.

Основная часть. Характеристика сколиоза: сколиоз делится на четыре стадии, где на первой стадии искривление почти не заметно, до значительных нарушений в работе органов и болям [3, с. 23].

Выделяют основные причины развития сколиоза у студентов: длительное пребывание в сидячем положении, неправильная осанка при работе за компьютером или партой, недостаток физической активности, ассиметричная нагрузка на позвоночник. Последствия сколиоза включают: хронические боли в спине, повышенную утомляемость, снижение физической активности и в тяжёлых случаях нарушения в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Основные принципы йоги можно применить для улучшения состояния позвоночника. Расслабление помогает снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение. Растяжка увеличивает гибкость позвоночника и укрепляет связки. Укрепление мышц способствует поддержанию правильной осанки и снижению нагрузки на позвоночник.

Многие научные исследования показывают улучшение состояния позвоночника при сколиозе в случае использования упражнений йоги. В частности, было отмечено снижение угла искривления, уменьшение болевого синдрома и улучшению общего самочувствия.

В ходе опроса было установлено следующее: у 56,7% участников был диагностирован сколиоз, среди них: 26,7% первая степень, 30% вторая степень (рисунок 1). У 87,1% участников испытывают дискомфорт или боли в спине при длительном сидении из них: 40,1% иногда испытывают боли. 21,9% почти всегда ощущают дискомфорт. 25,1% зависит от положения тела или стула.

Также были заданы дополнительные вопросы: занимались ли вы когда-либо йогой или другими видами физической активности? Да, регулярно занимаюсь йогой – 10,5%. Да, пробовал/пробовала, но нерегулярно – 55,5%. Нет, но хотел(а) бы начать – 14,6%. Нет, меня это не интересует – 19,4%.

Испытываете ли вы усталость в мышцах спины после занятий или учебы? Да, регулярно чувствую усталость – 35,6%. Иногда, особенно после долгих нагрузок – 47,8%. Нет, обычно такого не бывает – 12,6%. Не замечал(а) – 4%. Считаете ли вы, что йога может быть эффективным средством борьбы с болезнями позвоночника? Да, это полезная практика для здоровья спины – 37,2%. Возможно, но зависит от степени проблемы – 48,6%. Нет, не думаю, что йога эффективна – 6,5%. Затрудняюсь ответить, у меня нет опыта – 7,7%.

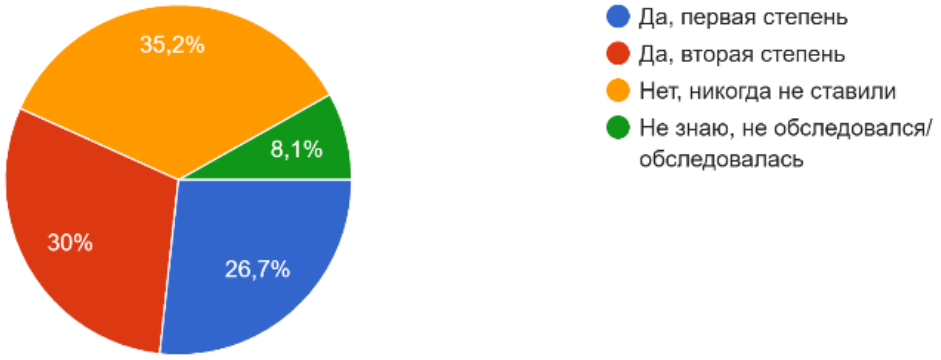


Рисунок 1 – Ставили ли вам диагноз сколиоз?

На основании результатов опроса можно выделить несколько ключевых факторов, способствующих улучшению состояния позвоночника у студентов: необходимость регулярной физической активности: более 84% респондентов отметили важность упражнений для поддержания здоровья спины. Для этого можно рекомендовать регулярное выполнение растяжек или включение йоги в режим дня (рисунок 2). Улучшение осанки и правильное сидение. Профессиональный массаж или остеопатия. Рекомендуется акцентировать внимание на правильной осанке. Включение простых упражнений для спины в повседневную жизнь: даже короткие растяжки и упражнения способны улучшить состояние мышц и снизить нагрузку на позвоночник [4, с. 202].

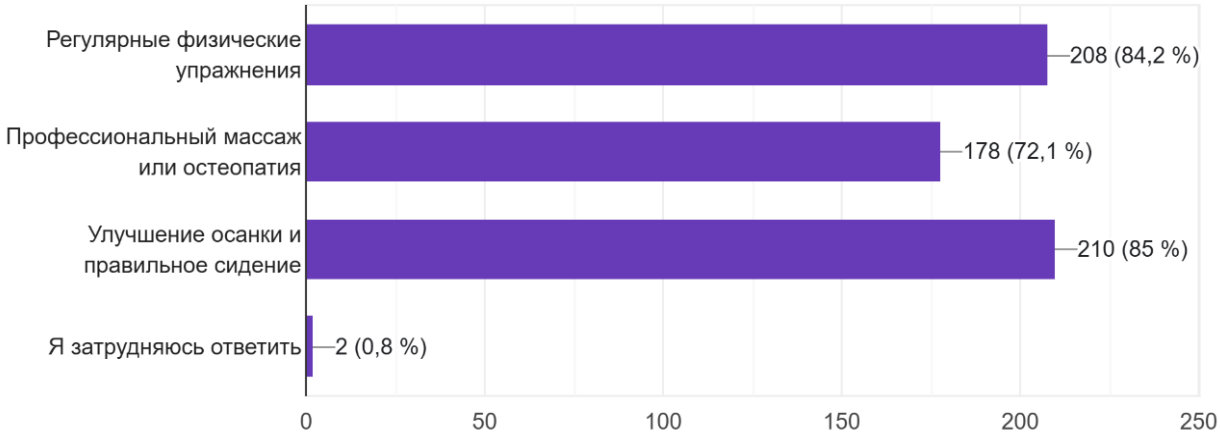


**Рисунок 2 – Что, по вашему мнению,
может помочь улучшить состояние позвоночника?**

Также стоит рассмотреть ряд рекомендаций: формирование у студентов навыков правильной осанки путем проведения лекций или практических

занятий, объясняя важность осанки и её влияние на здоровье позвоночника. Разработка программы упражнений: создать комплекс, состоящий из растяжек, укрепляющих упражнений и элементов йоги, который можно адаптировать под физическую подготовку студентов, а также предусмотреть регулярные разминки на парах и факультативных занятиях. Организация дополнительных занятий даёт возможность рассмотреть проведение факультативных занятий или тренингов по йоге, пилатесу или другим методикам, направленным на улучшение осанки. Оценка физического состояния студентов необходима для регулярного тестирования, которые помогут выявить студентов с предрасположенностью к сколиозу или другими проблемами опорно-двигательного аппарата.

Заключение. Проведенное исследование позволило выявить состояние студентов и проанализировать их отношение к йоге как к методу профилактики улучшения здоровья.

В ходе исследования было установлено, что большая часть опрошенных студентов имеет диагноз сколиоз и ежедневно сталкиваются с дискомфортом и болями в спине, что связано с малоподвижным образом жизни, неправильной осанкой и длительным сидением за компьютером. Тем не менее большинство участников осознают важность регулярных физических упражнений и проявляют интерес к улучшению своего состояния, включая использование таких практик, как йога.

Результаты опроса показывают, что йога рассматривается студентами как перспективный метод оздоровления, однако требуется дальнейшая популяризация и интеграция этой практики в повседневную жизнь. Рекомендуется обратить внимание на образовательные и практические аспекты, направленные на формирование осознанного отношения к своему здоровью и правильной осанке.

Список литературы:

1. Басов, Д. С. Причины возникновения сколиоза у студентов / Д. С. Басов / Министерство образования Республики Беларусь, Брестский государственный технический университет, Кафедра физического воспитания и спорта ; Н. В. Орлова (гл. ред.), Н. И. Козлова. – Брест : БрГТУ, 2020. – С. 5–7. – Библиогр.: с. 7 (4 назв.).

2. Фаулер, К. Йога. Простой курс / К. Фаулер ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2012. – 224 с. : ил. – С. 25–26.

3. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазько ; Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. – Минск : БГМУ, 2016. – 152 с.

4. Снежицкий, П.В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.

5. Панасюк, Н. Б. Принципы и методы физической культуры при сколиозе у студентов / Н. Б. Панасюк // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витебский государственный университет имени П. М. Машерова ; редкол. : П. И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – С. 201–203.

ЦИФРОВОЙ СКРИНИНГ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Осипова И.В., Алексенцева А.В., Семыкина А.С.

Алтайский государственный медицинский университет

DIGITAL SCREENING IS A LEADING RISK FACTOR FOR CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES IN THE STUDENT POPULATION

Osipova I.V., Aleksentseva A.V., Semykina A.S.
Altai State Medical University

Аннотация. В статье приведены результаты цифрового скрининга ведущих факторов риска неинфекционных заболеваний в студенческой среде, а также впервые получены индивидуальные профили риска с определением степени выраженности того или иного фактора. Сформирован коллективный профиль риска студентов 4 курса института клинической медицины.

Ключевые слова: нерациональное питание, цифровой скрининг, хронические неинфекционные заболевания, студенты, коллективный профиль

Abstract. The article presents the results of assessing the dynamics of leading risk factors for non-communicable diseases in the student environment using digital screening, and for the first time, individual risk profiles were obtained with a determination of the degree of expression of a particular factor. A collective risk profile of 4th-year students of the Institute of Clinical Medicine was formed.

Keywords: poor nutrition, digital screening, chronic non-communicable diseases, students, collective profile

Введение. Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) – доминирующие причины смерти и инвалидности как в России, так и во всем мире [1]. Значительный вклад в развитие этих заболеваний вносят модифицируемые факторы, ассоциированные с образом жизни и характером питания [2]. Несбалансированность в характере питания способствует риску развития избыточной массы тела (ИзбМТ) и ожирения, гиперхолестеринемии (ГХС), гипергликемии (ГГ) и артериальной гипертонии (АГ), тем самым увеличивая риск развития социально-значимых патологий, таких как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и рак [3-7].

Одним из ведущих направлений современной профилактической медицины являются повышение ожидаемой продолжительности жизни и разработка цифровых решений, способствующих формированию, сохранению и поддержанию здоровья человека на протяжении всей его жизни с учетом цифровых программ, основывающихся на принципах управления медицинскими и эпидемиологическими данными.

В последние десятилетия важным и значимым наблюдением является увеличение распространённости ХНИЗ среди молодежи [6], а также недостаточная внимательность к состоянию собственного здоровья студентов

медицинских вузов [6], будущих врачей, которые в повседневной работе будут активно заниматься профилактикой ХНИЗ среди своих пациентов, особенно будучи работниками первичного звена здравоохранения. В связи с этим актуальным и практически значимым является обследование этой категории обучающихся с использованием цифрового скрининга поведенческих ФР развития ХНИЗ у будущих врачей с формированием индивидуального профиля риска и последующим мониторингом.

*Цель исследования***.** Оценить результаты применения цифрового скрининга у студентов 4 курса, обучающихся в АГМУ.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие студенты института клинической медицины (ИКМ) АГМУ, обучающиеся на 4 курсе.

Каждый студент для участия в исследовании был проинформирован в устной форме о цели и характере исследования, после чего дал свое письменное согласие на участие в исследовании. Критерии включения в исследование: подписанное информированное согласие, студент ИКМ 4 курса.

Участники прошли цифровой скрининг, который представляет собой инновационную практическую модель индивидуальной профилактики, упрощающую и автоматизирующую процесс первичной профилактики. Модель включают прохождение комплексного скрининга, состоящего из первичной базовой анкеты, которая валидна анкете диспансеризации и профилактического медицинского осмотра (НМИЦ терапии и ПМ), дополнительных специализированных скринингов, спектр которых зависит от количества ФР, выявленных при первичном опросе, и индивидуального профиля риска. Оценка степени выраженность ФР ХНИЗ автоматизирована по принципу светофора (высокая – красным, средняя – желтым, низкая – зеленым). Каждый студент после прохождения скрининга получил индивидуальные рекомендации по коррекции выявленных ФР.

Инструментальное обследование включало антропометрию: измерение роста (медицинским ростомером РП, однократно с точностью до 0,5 см в положении стоя) и веса (медицинские весы ВМЭН, однократно с точностью до 100 г) с последующим расчетом индекса массы тела (ИМТ).

Измерение артериального давления (АД) проводили с использованием автоматического тонометра «М3 Expert» фирмы «OMRON» (Япония) на одной руке с точностью до 2 мм рт. ст. двукратно с интервалом 5 мин в положении сидя в покое. В анализ включали среднее значение из 2 измерений.

Нами были проанализированы следующие переменные: пол, нерациональное питание, НФА, повышенный уровень АД, избыточная масса тела и ожирение. Оценка ФР респондентов проводилась согласно российским национальным рекомендациям [7].

Статистическая обработка материала выполнена с помощью специализированного программного обеспечения Statistica 10.0.

Основная часть. Результаты**.** В исследовании приняли участие студенты института клинической медицины, обучающихся на 4 курсе АГМУ, из них было 33,3% юношей и 66,7% девушек.

Нерациональное питание. Большая часть студентов, принявших участие в исследовании, имели нерациональное питание (57,8%), 51,1% – средней степени выраженности и 6,7% – высокой степени (рисунок 1).

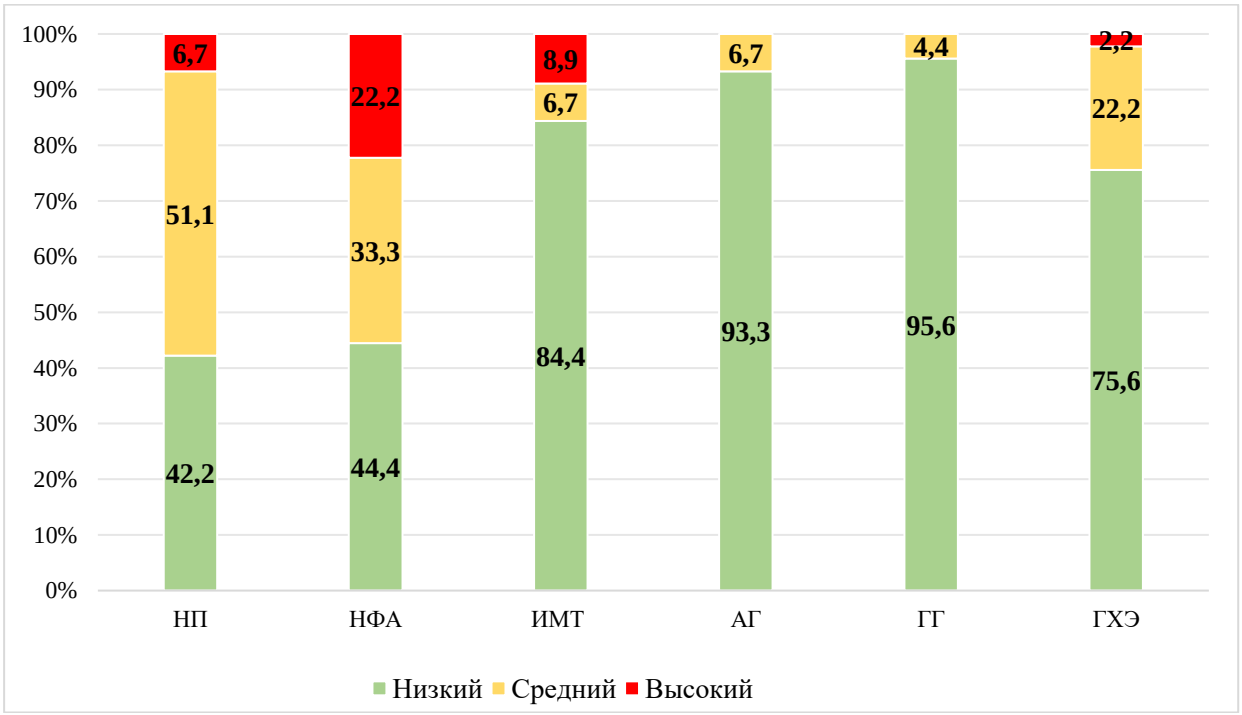


Рисунок 1 – Распространенность ведущих факторов риска среди студентов 4 курса по данным цифрового скрининга (%)

Примечание – НП – нерациональное питание, НФА – недостаточная физическая активность, ИзбМТ – избыточная масса тела, ГХС – гиперхолестеринемии, ГГ – гипергликемии, АГ – артериальная гипертония.

Чаще нерациональное питание встречалось среди юношей в сравнение с девушками и составило 86,7% и 43,3% соответственно. Степень выраженности этого ФР у большинства студентов была средней.

Недостаточная физическая активность**.** Оценивая физическую активность наших студентов, мы отметили, что 55,6% имели гиподинамию (рисунок 1), из них средняя степень выраженности НФА выявлена у 33,3%, высокой степени – у 22,2% обучающихся. Реже на 10% этот ФР регистрировался среди юношей в сравнение с девушками (46,7% против 60,0%). Среди обоих полов чаще встречалась НФА средней степени выраженности.

ИзбМТ и ожирение. Распространенность ИзбМТ в обследуемой выборке составила 6,7%, ожирения – 8,9% (рисунок 1). Замечены гендерные особенности. Так, ИзбМТ в 4 раза чаще, а ожирение в 2 раза чаще регистрировались среди молодых мужчин в сравнении с молодыми женщинами.

Повышенный уровень АД. Этот фактор регистрировался среди 6,7% обучающихся (рисунок 1), степень его выраженности была средней. Гендерных различий не выявлено, среди обоих полов процент повышенного давления –6,7.

Гиперхолестеринемия**.** ГХЭ по данным анкетирования составила 24,4% (рисунок 1). Степень её выраженности среди большинства участников была

средней, 2,2% имели выраженную ГХЭ. Чаще данный фактор имели молодые девушки (26,7%), тогда как у юношей ГХЭ регистрировалась в 13,3% случаев.

Гипергликемия. По данным анкетирования, ГГ средней степени выраженности была отмечена у 4,4% (рисунок 1) и регистрировалась только чаще среди юношей в сравнение с девушками (6,7% и 3,3%).

Таким образом, проведенное исследование показывает, что цифровой скрининг сокращает затрату времени на опрос (в среднем занимает 5-10 минут), являющийся обязательным первым этапом диспансеризации взрослого населения и профилактического медицинского осмотра. Скрининг позволяет получить индивидуальный профиль риска, а также коллективный профиль риска для обследованной когорты. Значимым является понятная и моментальная интерпретация результатов скрининга, а также возможность оценить в динамике изменения его результатов, так как они сохраняются в медицинской карте пациента.

Заключение. Впервые в студенческой среде проведен анализ распространенности ведущих ФР развития ХНИЗ с использованием цифрового скрининга. Получен коллективный профиль риска студентов 4 курса с указанием низкой, средней, высокой степеней выраженности основных ФР ХНИЗ. Полученные данные будут использоваться в разработке профилактических мероприятий среди обучающихся университета с учетом выявленных особенностей.

Список литературы:

1. World health statistics 2017: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva: World Health Organization; 2017. ВОЗ. Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2017.

2. Roth, G. A. Global, regional, and national burden of cardiovascular diseases for 10 causes, 1990 to 2015 / Roth G. A., Johnson C., Abajobir A. et al. // Journal of the American College of Cardiology. – 2017. – Vol. 70. – P. 1–25.

3. Иванова, А. Ю., Формирование риска смертности в зависимости от поведенческих факторов (курение, потребление алкоголя) по результатам 27-летнего проспективного исследования. Кардиоваскулярная терапия и профилактика / А. Ю. Иванова, И. В. Долгалев // 2017; 16(5) : 40-45. DOI: 10.15829/1728- 8800-2017-5-40-45.

4. Кобякова, О. С. Хронические неинфекционные заболевания: эффекты сочетанного влияния факторов риска / О. С. Кобякова, И. А. Деев, Е. С. Куликов [и др.] : Профилактическая медицина, 2019; 22(2):45-50. DOI: 10.17116/profmed20192202145.

5. Ezzati, M. Behavioral and Dietary Risk Factors for Noncommuni cable / M. Ezzati, E. Riboli. // Diseases. N Engl J Med. 2013; 369:954-964 : Режим доступа: https://doi.org/10.1056/NEJMra1203528. – Дата доступа: 29.01.2025.

6. Ларина, В. Н. Факторы риска хронических заболеваний и следование принципам здорового образа жизни обучающихся медицинского вуза / В. Н. Ларина, О. В. Сайно, Е. В. Федорова [и др.] // Эффективная фармакотерапия. 2024; 20 (51): 60–67. DOI 10.33978/2307-3586-2024-20-51-60-67. Эффективная фармакотерапия. 2024. Том 20. № 51. Кардиология и ангиология.

7. Бойцов, С. А. Кардиоваскулярная профилактика 2022. Российские национальные рекомендации / С. А. Бойцов, Н. В. Погосова, А. А. Аншелес [и др.] // Российский кардиологический журнал. 2023; 28(5) : 5452. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https: // doi.org /1 0.15829 / 1560-4071-2023-5452. – Дата доступа: 29.01.2025.

ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Пачинчик К.Ю.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Научный руководитель – *Валюк А.В., канд. пед. наук*

FEATURES OF THE NUTRITION REGIME OF PRESCHOOL CHILDREN FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Pachinchik K.Y.
Yanka Kupala State University of Grodno
Scientific Supervisor – *Valiuk A.V., Candidate of Pedagogical Sciences*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности режима питания для формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Здоровый образ жизни устанавливает качество жизни и долголетие. Сбалансированное питание является одним из наиболее существенных факторов, обеспечивающих правильное протекание процессов роста, развития и укрепления здоровья ребенка.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, режим питания, энергетическая ценность, воспитание, здоровье

Abstract. The article considers the features of the nutrition regimen for the formation of a healthy lifestyle of preschool children. A healthy lifestyle determines the quality of life and longevity. Balanced nutrition is one of the most significant factors ensuring the correct course of the processes of growth, development and strengthening of the child's health.

Keywords: preschool children, nutrition regimen, energy value, education, health

Введение. Физиологические особенности детей дошкольного возраста характеризуются интенсивной двигательной активностью, высокими темпами структурной и функциональной перестройки отдельных органов, в том числе пищеварительной системы. В связи с этим потребность детей данного возраста в основных пищевых веществах и энергии существенно увеличивается [1, с. 59-60].

Огромное значение в воспитании здорового образа жизни ребенка имеет строгое соблюдение режима дня. С этой целью необходимы единые требования к детям в семье. Зачастую эти требования не совпадают. Так, старания матери очень часто сводятся к нулю, если то, что она не разрешает, позволяют другие члены семьи. Также важно выработать у ребенка привычку в одно и то же время вставать, ложиться спать, принимать пищу, делать домашнее задание, играть на свежем воздухе, заниматься физическими упражнениями. Это способствует развитию условных рефлексов, выработке спокойного и уравновешенного характера. Когда режим становится для ребенка

регламентом, то он не является обременением ни для родителей, ни для самого ребенка. Важно понимать, что режим имеет воспитательное значение только в том случае, если он постоянно соблюдается.

Важным фактором правильного физического развития детей дошкольного возраста также является соблюдение оптимального режима питания. Нередко несерьезное отношение взрослых к питанию детей данного возраста приводит к появлению у них избыточного веса.

Цель исследования. Изучить особенности режима питания детей дошкольного возраста для формирования у них здорового образа жизни.

Материалы и методы. Анализ и синтез научно-педагогической литературы по теме исследования.

Основная часть. Здоровое питание – одно из фундаментальных условий формирования здоровья детей дошкольного возраста, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения [2, с. 80].

Для обеспечения нормального роста и развития детского организма необходимо сформировать у детей дошкольного возраста мотивацию к здоровому образу жизни, а также систему знаний, умений и навыков по соблюдению правил личной гигиены, здорового пищевого поведения. С этой целью, начиная с трехлетнего возраста ребенка следует учить правильно мыть руки; приучать к обязательности мытья рук после посещения туалета, перед и после еды; приучать полоскать полость рта после еды; у ребенка следует выработать навыки концентрации внимания к приему пищи, тщательному пережевыванию пищи, неспешности и аккуратности в еде; сформировать навыки культуры питания – потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды; не кушать пищу, упавшую на пол; не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи; не принимать пищу на ходу; убирать за собой стол.

Анализ научно-педагогической литературы позволил сделать вывод, что здоровое питание детей дошкольного возраста базируется на следующих принципах:

1. Обеспечение детей разнообразной пищей.

Для лучшего усвоения пищи, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной. Для удовлетворения потребностей, ребенок должен получать необходимое количество различных продуктов в определенном соотношении. Белковый компонент пищевого рациона формируется, прежде всего, за счет продуктов, являющихся основными источниками белков, к числу которых относятся молоко и молочные продукты, мясо и мясные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца. Сохраняют свое значение творог и сыр, содержащие не только полноценный белок, но также являющиеся основными источниками кальция и витамина B_2.

Жировой компонент рациона обычно формируется из сливочного и рас-тительных масел. Растительное масло необходимо как источник

полиненасыщенных жирных кислот, не синтезирующихся в организме и поступающих только с пищей. Растительные масла также содержат витамин Е – основной природный антиоксидант. Основными источниками углеводов являются крупы, макаронные и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия, овощи и фрукты [3, с. 515-544].

2. Установление оптимального режима питания.

Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня. Правильный режим питания также предусматривает соответствующее распределение продуктов в течение суток. В первую половину дня в рацион ребенка рекомендуется включать продукты, богатые белком и жиром, которые дольше задерживаются в желудке и требуют большего количества пищеварительных соков. В то же время на ужин следует давать легкоусваиваемые продукты (овощи, фрукты, молочные, творожные, рыбные блюда), так как во время ночного сна процессы пищеварения замедляются и выделение пищеварительных соков уменьшается.

Целесообразно сохранить режим питания на протяжении всего дошкольного возраста. Часы приема пищи должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не должны превышать 15-30 минут. Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) – не менее 1,5 часов. Для приема пищи в режиме ребенка должно выделяться 20-30 минут.

3. Обеспечение соответствия энергетической ценности продуктов энергозатратам, а химического состава блюд – физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах.

Характер питания детей дошкольного возраста несколько отличается от питания взрослых, что объясняется, с одной стороны, тем, что растущий организм нуждается в большом количестве энергии, с другой стороны, особенностями желудочно-кишечного тракта детей, так как переваривающая сила пищеварительных соков у детей уступает переваривающей силе взрослых, вследствие чего детский организм легче поддается действию бактерий, попадающих в организм с пищей, и других вредных веществ. Рациональность питания определяется не только количеством и составом пищи, но и ее калорийностью и нормальным физическим развитием, соответствующим возрасту дошкольника. При этом больше всего калорий (50% суточного объема) потребляется во время обеда, 30% суточного объема во время двух завтраков и 20% – во время ужина [3, с. 515-544].

4. Выбор бережных методов кулинарной обработки продуктов.

Для приготовления блюд, рекомендуется использовать умеренные методы кулинарной обработки (отваривание, приготовление на пару, тушение, запекание, пассерование, припускание), обеспечивающих сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов.

5. Обеспечение питания детей дошкольного возраста «безопасными продуктами».

В учреждениях дошкольного образования, в домашних условиях должны строго соблюдаться правила хранения и приготовления блюд. Приобретая продукты питания, необходимо обращать внимание на сроки изготовления, годности, условия хранения и целостность упаковки. Продукты, используемые в питании детей дошкольного возраста не должны содержать усилителей вкуса, искусственных красителей. Не рекомендуется включать в меню продукты, в состав которых входят добавки, повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки их хранения.

В дошкольном возрасте дети как «губки» впитывают и повторяют действия взрослых, выбирая, как правило, эталоном их формы поведения. Поэтому важной составляющей в процессе формирования привычки к здоровому питанию является соблюдение родителями принципов здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, став тем самым образцом для подражания для своих детей.

Заключение. Таким образом, питание детей дошкольного возраста является важным аспектом их развития, настроения и самочувствия. Современным родителям следует помнить, что одним из факторов состояния здоровья и правильного развития, устойчивость организма к условиям внешней среды, развитие интеллекта, центральной нервной системы, является питание. Для полноценного развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста необходимо соблюдать принципы здорового питания, основными из которых являются сбалансированность и полноценность пищевого рациона, максимальное его разнообразие, соблюдение правильного режима, достаточное, адекватное потребностям растущего организма поступление пищевых веществ и энергии.

Список литературы:

1. Антонова, О. В. Усвоение ребенком социального опыта в период перехода из дошкольного в младший школьный возраст / О. В. Антонова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Бирск, 2002. – С. 59-60.

2. Безруких, М. М. Формула правильного питания / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева // Методическое пособие. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.

3. Конь, И. Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей / И. Я. Конь // Физиология роста и развития детей и подростков. – 2000. – С. 515-544.

ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ЭРГОТЕРАПИЯ» ДЛЯ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Полякова Т.Д., Панкова М.Д.

Белорусский государственный университет физической культуры

THE IMPORTANCE OF DEVELOPING COMPETENCIES IN STUDENTS OF THE SPECIALTY «PHYSICAL REHABILITATION AND OCCUPATIONAL THERAPY» FOR FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITIES

Polyakova T.D., Pankova M.D.
Belarusian State University of Physical Education

Аннотация. В статье представлены результаты разработки и использования компетентностного подхода в подготовке студентов, обучающихся по специальности «Физическая реабилитация и эрготерапия».

Ключевые слова: студенты, физическая реабилитация, эрготерапия, компетентностный подход

Abstract. The article presents the results of the development and use of a competency-based approach in the training of students, studyig in the specialty «Physical rehabilitation and occupational therapy».

Keywords: students, physical rehabilitation, occupational therapy, competency-based approach

Введение. Большинство людей в тот или иной период в течение жизни нуждаются в услугах реабилитации, часто неоднократно – после перенесенной травмы или болезни, при наличии врожденной аномалии или в процессе старения. Реабилитация – это одна из важнейших стратегий здравоохранения, направленная на обеспечение участия людей в получении образования, работе и социальной жизни. Однако слишком часто имеющиеся потребности остаются неудовлетворенными из-за дефицита квалифицированных реабилитационных работников. По мере того как страны продвигаются к достижению цели всеобщего охвата услугами здравоохранения и направляют свои усилия на преодоление проблем, связанных с ростом распространенности неинфекционных заболеваний, старением населения и последствиями чрезвычайных ситуаций в области здравоохранения, становится как никогда очевидной важность наличия прочного кадрового потенциала в области реабилитации [3].

Реабилитационные кадровые ресурсы разнообразны, представлены множеством дисциплин и специализаций, которые в совокупности удовлетворяют целый ряд потребностей, существующих у населения [Система реабилитационных компетенций [2, 3].

Основная часть. В Белорусском государственном университете физической культуры на кафедре физической реабилитации разработана и внедрена компетентностно-ориентированная модель подготовки студентов

по специальности «Физическая реабилитация и эрготерапия», основанная на модульном принципе представления учебного материала. В процессе освоения модулей учебных дисциплин формируются универсальные, базовые профессиональные и специфические компетенции (таблица 1).

Таблица 1 – Перечень компетенций с указанием практических навыков, умений, владений [1]

Компетенции в соответствии с Образовательным стандартом высшего образования ОСВО 1-88 01 03-2021 по специальности «Физическая реабилитация и эрготерапия»	Перечень практических навыков в рамках умений, владений в результате освоения образовательной программы студентами, обучающимися по специальности «Физическая реабилитация и эрготерапия»
Универсальные компетенции	быть способным к саморазвитию и совершенствованию в профессиональной деятельности; работать в команде, толерантно воспринимать социальные, эстетические, конфессиональные, культурные и иные различия; проявлять инициативу и адаптироваться к изменениям в профессиональной деятельности
Базовые профессиональные компетенции	умение ориентироваться в предметной области теории и методики физического воспитания; анализировать и применять в профессиональной деятельности знания о закономерностях, принципах, средствах и методах, содержании и организации физического воспитания; применять педагогические знания для решения задач профессиональной деятельности, использовать технологии педагогического воздействия на личность обучающегося в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями и педагогической ситуацией
Специфические компетенции	умение анализировать сущность процессов физической реабилитации и эрготерапии, применять теоретические знания и практические умения при работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья; использовать закономерности развития патологических процессов в организме человека с целью применения их в профессиональной деятельности; планировать и проводить реабилитационные мероприятия, контролировать и корректировать функциональное состояние пациентов с патологией внутренних органов; выделять и характеризовать различные психические явления в процессе занятий физической культурой и спортом, применять психологические методы изучения качеств личности и взаимоотношений в группе, организовывать и проводить психологическую подготовку в сфере физической культуры и спорта

Учебной программой подготовки инструкторов-методистов по физической реабилитации и инструкторов-методистов по эрготерапии предусмотрен ряд модулей, которые конкретизируют требования к специалисту (таблица 2).

Таблица 2 – Учебные дисциплины и модули

Учебные дисциплины и модули	Перечень практических навыков в рамках умений, владений в результате освоения учебных дисциплин и модулей
Теоретико-методические основы физической реабилитации и эрготерапии (учебная дисциплина)	знать: – основные принципы медицинской реабилитации; – основные средства физической реабилитации; – основные средства эрготерапии; – механизмы действия физических факторов; – методы определения реабилитационного потенциала, структуру программы реабилитации и программы эрготерапевтической помощи; – технику и методику использования средств физической реабилитации и их методические особенности; – нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность специалистов в сфере физической реабилитации и эрготерапии; – двигательные режимы и способы дозирования нагрузок; – разновидности технических средств, используемых в физической реабилитации и эрготерапии; – методологию ведения научно-исследовательской работы; уметь: – технически правильно выполнять реабилитационные манипуляции; – разрабатывать программу физической реабилитации, программу эрготерапевтической помощи; – проводить занятия лечебной гимнастики, физической тренировки, процедуры массажа и биомеханической стимуляции; – использовать эрготерапевтические средства для решения соответствующих задач реабилитации; – выбирать необходимые технические средства для решения определенных задач; – проводить подбор и анализ необходимой научно-методической литературы; – подготовить реферат по интересующей теме исследования; владеть: – основными средствами физической реабилитации и эрготерапии; – методами, способами и формами реализации реабилитационных и эрготерапевтических мероприятий; – методами анализа научно-методической литературы и оценки функционального состояния разных органов и систем пациентов
Основы частной патологии (учебная дисциплина)	знать: – этиологию, патогенез, симптоматику и прогноз исхода заболевания или травмы; – механизмы возникновения повреждений органов и систем; – современные методы диагностики; – принципы медицинской реабилитации; уметь: – определить степень нарушения функций органов и систем; – провести диагностику физических возможностей пациента; – определить цель и задачи реабилитации; – использовать знания при разработке программы физической реабилитации; владеть: – методами анализа клинических проявлений патологии и результатов функциональных проб и тестов

Продолжение таблицы 2

Учебные дисциплины и модули	Перечень практических навыков в рамках умений, владений в результате освоения учебных дисциплин и модулей
Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (учебная дисциплина)	знать: – механизмы действия средств физической реабилитации на органы и системы пациента; – основные нарушения функций при разных заболеваниях; – двигательные режимы и средства реабилитации при часто встречающейся патологии внутренних органов; – способы дозирования нагрузок; – методические подходы к организации физической реабилитации; уметь: – оценить функциональные возможности пациента; – определить задачи физической реабилитации; – разработать и реализовать программу физической реабилитации; – оценить эффективность программы физической реабилитации; – обосновать необходимые коррективы, вносимые в программу физической реабилитации; владеть: – основными средствами физической реабилитации, применяемыми в восстановлении нарушенных функций внутренних органов и систем; – методами, способами и формами реализации реабилитационных и эрготерапевтических мероприятий; – методами анализа научно-методической литературы и оценки функционального состояния внутренних органов и систем пациентов
Физическая реабилитация при повреждениях опорно-двигательного аппарата и нервной системы (учебная дисциплина)	знать: – механизмы воздействия средств физической реабилитации; – принципы и методы физической реабилитации в травматологии, ортопедии и неврологии; – двигательные режимы и способы дозирования нагрузок; – тренажеры и устройства, используемые в реабилитации; – методы контроля функционального состояния пациента, состояния его нервно-мышечной системы и функций опорно-двигательного аппарата; – виды спортивного массажа, техники и методики их выполнения; – специфику тренировочных нагрузок в разных видах спорта; – особенности современного тренировочного процесса; – методы восстановления; – факторы утомления и восстановления спортсмена; – основы и особенности реабилитации спортсменов; уметь: – выбрать и применить наиболее эффективные средства реабилитации; – провести необходимые реабилитационные мероприятия; – дозировать нагрузку пациенту при различных видах физической реабилитации; – оценить функциональное состояние, эффективность восстановительного лечения; – выполнить различные виды спортивного массажа, с учетом вида деятельности, задач и спортивной квалификации; – провести реабилитационные мероприятия у спортсменов;

Окончание таблицы 2

Учебные дисциплины и модули	Перечень практических навыков в рамках умений, владений в результате освоения учебных дисциплин и модулей
	владеть: – основными средствами физической реабилитации, применяемыми в восстановлении нарушенных функций опорно-двигательного аппарата и нервной системы разного контингента пациентов; – методами, способами и формами реализации реабилитационных и эрготерапевтических мероприятий; – методами анализа научно-методической литературы и оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата, нервной системы пациентов

Заключение. В будущей профессиональной деятельности в соответствии со сформированными компетенциями должно формироваться и реализовываться профессиональное поведение реабилитационного работника. В связи с международными требованиями, предъявляемыми к реабилитационному работнику, инструктор-методист физической реабилитации (должность в системе здравоохранения Республики Беларусь) также ставит индивидуума (пациента) и его ближайшее окружение в центр практики; устанавливает отношения сотрудничества с индивидуумом и его ближайшим окружением; эффективно общается с индивидуумом, его ближайшим окружением и соответствующим медицинским персоналом; скрупулезно относится к устранению проблем и принятию решений; работает в пределах своей практики и компетенции [1, 2, 3].

Список литературы:

1. Образовательный стандарт высшего образования ОСВО 1-88 01 03-2021 по специальности «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)».

2. Полякова, Т. Д. Современное представление о физической реабилитации и эрготерапии / Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова // Мат-лы X Международной науч.-практ. конф. «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодёжи», Витебск, 29 ноября 2023 г., ВГУ им. П. М. Машерова; редкол. : Е. Я. Аршавский (гл. ред.) [и др.], 2023. – С. 376-381.

3. Система реабилитационных компетенций (Rehabilitation Competency Framework). Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2021 г. Лицензия: CC BY-NC-SA 3/0 IGO.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ МНОЖЕСТВЕННЫХ ПЕРЕЛОМАХ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Потапенко Л.Н.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Борисенко А.В.*

USE OF PHYSICAL REHABILITATION MEANS IN THE POST-TRAUMATIC PERIOD WITH MULTIPLE FRACTURES

Potapenko L.N.
Grodno State Medical University
Scientific Supervisor – *Borisenko A.V.*

Аннотация. В современном мире существует множество потенциально травмоопасных ситуаций, что повышает риск травматизации человека. В исследовании представлен анализ результатов наблюдения за процессом реабилитации людей, пострадавших в ДТП и получивших множественные переломы конечностей. На основании результатов исследования сделаны выводы и рекомендации, касательно применения средств физической реабилитации в посттравматический период.

Ключевые слова: травма, посттравматический период, реабилитация, восстановление, лечебная физическая культура.

Abstract. In the modern world, there are many potentially traumatic situations, which increases the risk of human injury. The study presents an analysis of the results of monitoring the rehabilitation process of people injured in road accidents and who received multiple fractures of the limbs. Based on the results of the study, conclusions and recommendations are made regarding the use of physical rehabilitation in the post-traumatic period.

Keywords: injury, post-traumatic period, rehabilitation, recovery, therapeutic physical culture.

Введение. В современном мире существует большое количество потенциально травмоопасных для человеческой жизни угроз (дорожно-транспортные происшествия (ДТП), бытовые и производственные травмы, несчастные случаи и т. п.), приводящие к увеличению риска травматизации человека [3]. В результате таких чрезвычайных происшествий ущерб физическому состоянию человека может быть чрезмерно велик. В данной работе исследуется процесс реабилитации и восстановления жертв дорожно-транспортных происшествий, которые стали причиной множественных переломов нижних конечностей (переломы костей таза, сочетанный перелом обеих костей голени со смещением обломков и др.).

Многочисленные переломы конечностей ограничивают подвижность индивида и препятствуют возможности бытового самообслуживания, ухудшая качество полноценной жизни. Для решения данных негативных

последствий травматизации в медицине существуют как лечебные методы (операции остеосинтеза), так и реабилитационные программы, которые направлены на восстановление функции или достижения максимально возможной компенсации у уже прошедших курс лечения и восстановления прежней целостности костей.

Программы реабилитации различаются по цели, задачам, содержанию, методам и зависят от общего состояния пациента, нервно-психического статуса, типа и обширности перелома, характера костной мозоли и степени повреждения соседних мягких тканей, сосудов, нервов. Физические упражнения, применяемые как основной метод реабилитационного восстановления, оказывают благотворное влияние на капиллярную сеть, развивая ее в мышцах, и, таким образом, улучшают их кислородное обеспечение, что способствует увеличению выносливости и ускорению восстановления после травмы [1-10].

Цель исследования. Изучить эффективность разных средств физической реабилитации в период восстановления функций нижних конечностей.

Материалы и методы. В исследовании использовались общепринятые теоретические и диагностические методы: анализ литературных источников, наблюдение пострадавших в ДТП (n – 9), педагогические тесты (количество приседаний) и контроль повседневной двигательной активности (шагометрия). В экспериментальном исследовании принимали участие три человека, пострадавших в ДТП.

Основная часть. Медицинская реабилитация – система мероприятий, направленных на максимально полное восстановление или компенсацию функций организма, утраченных в результате болезни или травмы. Медицинская реабилитация является составной частью реабилитации – активного процесса, целью которого является достижение полного восстановления функций, нарушенных вследствие заболевания или травмы, либо (если это невозможно) оптимальное использование физического, психического и социального потенциала инвалида, его наиболее адекватная интеграция в общество. Она является обязательной частью любых программ медицинской реабилитации и применяется на всех этапах периода восстановления. Весь процесс восстановления после перелома при этом можно разделить на несколько этапов: иммобилизации (неподвижности) конечности, постиммобилизации и непосредственно восстановления) [6].

В первое время после получения травмы, а именно на этапе иммобилизации и раннем постиммобилизационном этапе, не рекомендуется выполнение сложных, многокомпонентных упражнений. Во избежание получения повторной травмы в месте не полностью образовавшейся и укрепившейся костной мозоли применяются упражнения лечебной физической культуры (ЛФК), направленные на предотвращение атрофии мышц иммобилизованной конечности и предотвращение возникновения контрактур в прилежащих суставах [1, 8, 10]. Суть физических упражнений на этом этапе сводится к разработке суставов посредством выполнения движений, физиологически

выполняемых данным суставом с позволительной амплитудой. У каждого испытуемого в данный период проводилась лечебная физкультура для укрепления мышц и связок коленного сустава (рис. 1), а также – стопы и голеностопа (рис. 2).

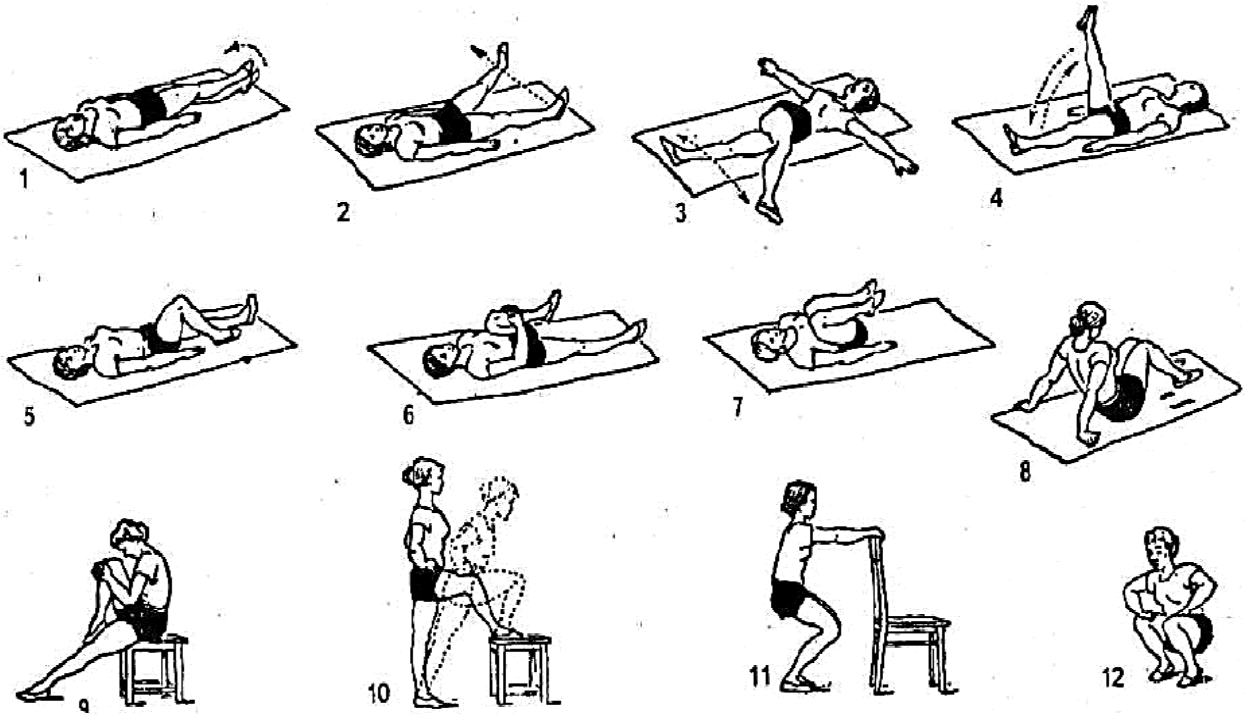


Рисунок 1 – Упражнения для укрепления коленного сустава и связок [7]

Упражнение 1. Выполнение круговых движений прямыми ногами из исходного положения (ИП) лежа на спине руки вдоль туловища.

Упражнение 2. Выполнение отведения одной ноги в сторону этой ноги из ИП лежа на спине с ногами в выпрямленном положении.

Упражнение 3. Выполнение приведения ноги вовнутрь с максимально возможной амплитудой из ИП лежа на спине с ногами в выпрямленном положении.

Упражнение 4. Выполнение сгибания в тазобедренном суставе из ИП лежа на спине с ногами в выпрямленном в коленном суставе положении.

Упражнение 5. Выполнение сгибания и разгибания одной ноги в коленном суставе, не открывая стопу от пола, из ИП лежа на спине. Повторное выполнение этого упражнения для другой ноги.

Упражнение 6. Выполнение из ИП лежа на спине сгибание одной ноги в коленном суставе и приведение данной ноги к корпусу при помощи рук. Повторное выполнение этого упражнения для другой ноги.

Упражнение 7. Выполнение сгибания обеих ног в коленном суставе и приведение их к туловищу в ИП лежа на спине.

Упражнение 8. Выполнение приведения обеих ног к корпусу со сгибание в коленном суставе, не отрывая стопу от пола, из ИП сидя на полу с согнутыми коленями.

Упражнение 9. Выполнение сгибания одной ноги в коленном суставе с приведением к корпусу из ИП сидя на табурете (стуле). Повторение упражнения для другой ноги.

Упражнение 10. Выполнение сгибания ноги в коленном суставе с опорой на табурет и перенос веса на ногу из ИП стоя напротив табурета (стула). Повторение упражнения для другой ноги.

Упражнение 11. Выполнение приседаний в возможной для пациента амплитуде, держась руками за спинку стула из ИП стоя напротив стула.

Упражнение 12. Выполнение приседаний в максимально возможной для пациента амплитуде из ИП стоя. При невозможности выполнения данного упражнения допустима поддержка человека со стороны не травмированной ноги.

Для восстановления голеностопа был составлен и применялся комплекс физических упражнений в исходных положениях сидя на стуле, сидя на полу и стоя, представленных ниже (рис. 2).

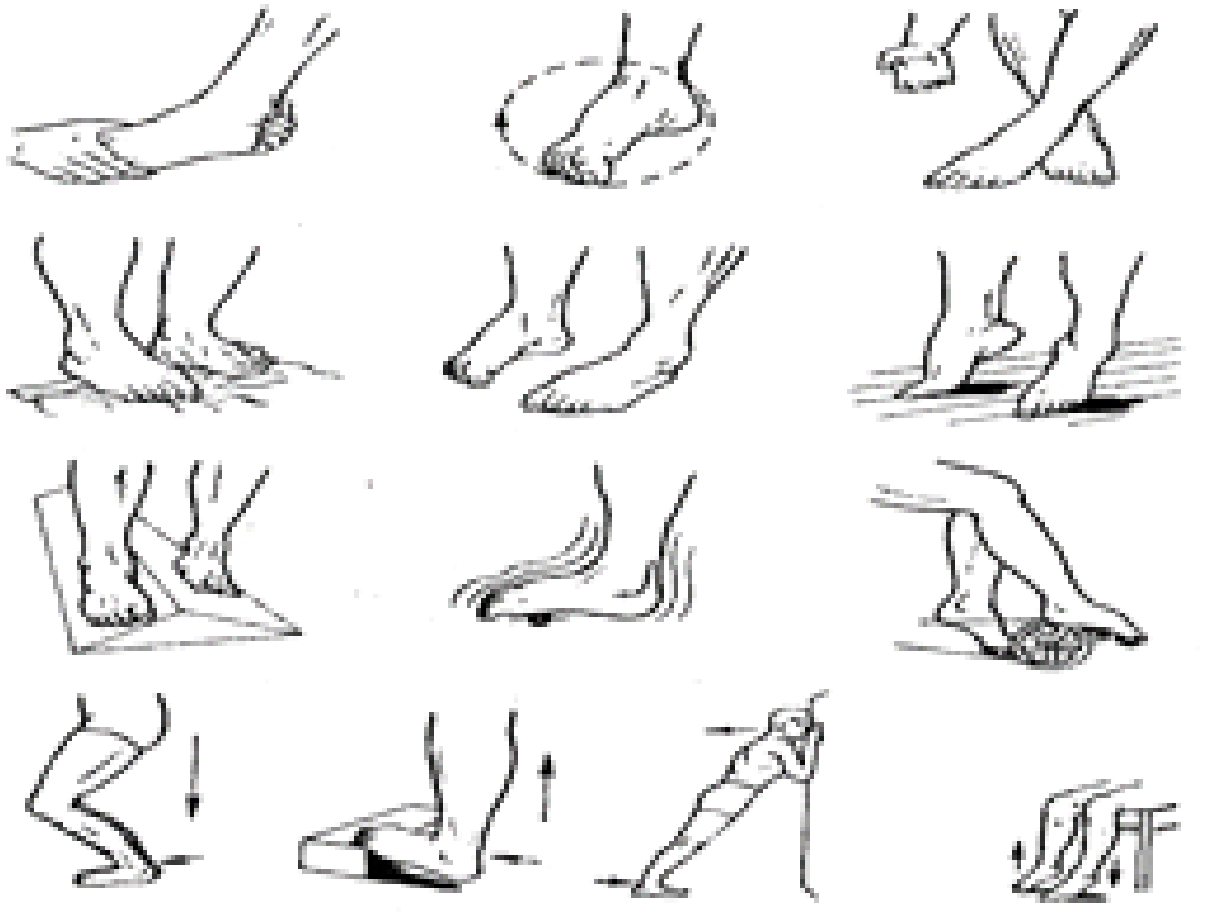


Рисунок 2 – Упражнения для укрепления стопы и голеностопа [1]

Упражнение 1. Сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения влево и вправо стопы с помощью.

Упражнение 2. Сгибание и разгибание пальцев ноги при неподвижной стопе в ИП с ногой, приподнятой на весу в положении стоя.

Упражнение 3. Выполнение сгибания и разгибания голеностопа одной ноги до предела при поддержке другой ноги из ИП сидя со скрещенными стопами на полу.

Упражнение 4. Выполнение передвижения ноги, не отрывая стопу от пола, с помощью пальцев ноги из ИП стоя на скользящем по полу полотне.

Упражнение 5. Повторное выполнение сгибания и разгибания пальцев при неподвижной стопе в ИП с ногой, приподнятой над полом в положении стоя.

Упражнение 6. Выполнение сгибания стопы в предплюсне-плюсневом суставе, как бы поднимая стопу «на носочек» и опуская ее в ИП стоя на полу с ногами, разведенными по ширине плеч.

Упражнение 7. Выполнение ходьбы по бруску треугольной формы из ИП стоя на двух склоненных сторонах.

Упражнение 8. Выполнение движения стопы вперед – к себе на карандаше из ИП сидя на табурете (стуле).

Упражнение 9. Выполнение движения стопы вперед – к себе на массажном ролике из ИП сидя на табурете (стуле).

Упражнение 10. Выполнение из ИП стоя на ровных ногах в максимально возможной для пациента амплитуде приседаний. Выполнение позволительно с опорой на стену/стул со стороны здоровой ноги.

Упражнение 11. Постановка стопы в ИП, где мысок стопы стоит на возвышении (бруске), а пятка уперта в поверхность пола ниже, выполнение поднятия пятки на уровень с мыском.

Упражнение 12. Выполнение из ИП стоя в метре от стены приведения и отведения корпуса к стене с упором на руки и постепенное отдаление от стены.

Упражнение 13. Выполнение тыльного и подошвенного сгибания стопы из ИП сидя на табурете (стуле) (как бы выполняя постановку стопы «на носочек»).

В конце постиммобилизационного периода, по мере восстановления у испытуемых базовых функций нижних конечностей, позволяющих свободно ходить без вспомогательных средств (костылей, трости), испытуемые три месяца выполняли ежедневные прогулки в течение одного часа. В первый месяц количество составило 6,80±0,94 тысяч шагов, что соответствует 4,9 километрам. В последующем во втором и третьем месяце количество пройденных шагов увеличивалось до 7,62±0,81 и 11,39±1,06 тысяч шагов в день соответственно (5,7 и 8,3 км). В результате применения указанных средств физической реабилитации следует отметить наметившуюся тенденцию увеличения показателей выносливости, о чем свидетельствует увеличение количества шагов в суточном двигательном режиме испытуемых.

Во втором месяце наряду с другими упражнениями были введены в реабилитационный двигательный режим умеренные физические нагрузки для развития силы мышц нижних конечностей в виде приседаний. Изначально физические упражнения выполнялись с неполной амплитудой движений

и с необходимостью сторонней поддержки по мере возможностей пострадавших. В течение второго месяца занимающиеся были способны уже самостоятельно выполнять предложенные им упражнения с постепенным увеличением амплитуды двигательных действий, а количество повторений в подходах возросло в 2,5 раза. К концу второго месяца полноценно было выполнено полностью одно приседание. На третий месяц пострадавшими в ДТП выполнялось одно приседание в один подход, а количество подходов постепенно увеличивалось до четырех. К концу третьего месяца свободно (без утомления) занимающимися выполнялось четыре подхода по три приседания. Из сказанного выше следует, что произошло повышение функции мышц сгибателей и разгибателей суставных сочленений пояса нижних конечностей, а также улучшение трофики миофасциальной системы.

Заключение. Таким образом, на примере испытуемых в исследовании установлено, что к концу третьего месяца применения средств физической культуры в качестве основного компонента в программе реабилитации после множественных переломов за счет выполнения физических упражнений наблюдалось:

- улучшение функции сердечно-сосудистой системы и кровообращения в нижних конечностях (переход цвета и температуры конечности от холодного синюшного к нормальным);
- улучшение питания мышечных волокон (исчезновение яркой атрофии конечности, увеличение ее размера);
- восстановление параметров функций нижних конечностей до значений или приближение к значениям, наблюдавшихся до травматизации (движения в суставах в прежних амплитудных и силовых границах).

Результаты исследования могут быть использованы в процессе оказания медицинской помощи лицам с переломами нижних конечностей на этапе реабилитации после восстановления целостности костей.

Список литературы:

1. Беляев, А. Ф. Способ восстановительного лечения посттравматической контрактуры голеностопного сустава после переломов костей голени / А. Ф. Беляев, Ю. И. Романенко. – Москва : ВПТБ, 2017. – 24 с.

2. Дубровский, В. И. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья / В. И. Дубровский, А. В. Дубровская. – Москва : БИ НОМ, 2010. – 414 с.

3. Ждан, Д. А. Проблемы травматизма в современном обществе и меры его профилактики / Д. А. Ждан, Я. Р. Королев, У. И. Сенькевич – научный руководитель Снежицкий П. В. // Актуальные проблемы гигиены и экологической медицины: сборник материалов VIII межвузовской студенческой научно-практической интернет-конференции с международным участием, Гродно : ГрГМУ, 2022. – С. 97-104.

4. Корнилов, Н. В. Травматология и ортопедия / Н. В. Корнилов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа; 2016. – 592 с.

5. Королев, Я. Р. Современная профилактика и реабилитация травматизма / Я. Р. Королев – научный руководитель – Снежицкий П. В., канд. пед. наук, доц. // Двигательная культура студенческой молодежи : 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. – С. 243-247. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

6. Михин, И. В. Переломы. Учебное пособие / И. В. Михин, М. Б. Доронин. – Волгоград : ВГМУ, 2017. – 87 с.

7. Мурза, В. П. Психофизиологическая реабилитация / В. П. Мурза. – Киев: ОЛАН, 2005. – 610 с.

8. Новикова, Н. К. Комплексы упражнений для профилактики и лечения деформирующего артроза коленного сустава (гонартроза). Авторская методика / Н. К. Новикова. – Москва : ФГБУ «НМИЦ ТПМ», 2021. – 30 с.

9. Пономаренко, Г. Н. Медицинская реабилитация / Г. Н. Пономаренко. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 360 с.

10. Григоревич, В. В. Характеристика травматизма в спортивных играх / В. В. Григоревич, Д. Д. Жадько, С. К. Городилин [и др.] // Актуальные проблемы медицины: материалы ежегод. Итоговой науч.-практ. конф., 26-27 янв. 2017 г., г. Гродно : ГрГМУ; редкол.: В. А. Снежицкий (отв. ред.). – С. 220-224.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ В КОНЦЕПЦИИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ БЕЛАРУСИ

Сильванович С.А.

Гродненский государственный медицинский университет

LIFE EXPECTANCY IN THE CONCEPT
OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF BELARUS

Silvanovich S.A.
Grodno State Medical University

Аннотация. В статье рассматриваются основные мероприятия, предпринимаемые в Республике Беларусь в рамках концепции устойчивого развития для увеличения продолжительности жизни населения, продолжительности здоровой жизни населения, и их результативность. Изучение опубликованных источников позволяет говорить, что в этой области достигнут определенный прогресс, но его темпы ставят под сомнение возможность достижения к 2035 году поставленных целей.

Ключевые слова: продолжительность жизни, устойчивое развитие, здравоохранение, двигательная активность, здоровый образ жизни, факторы долголетия

Abstract. The article examines the main activities undertaken in the Republic of Belarus within the framework of the concept of sustainable development to increase life expectancy and healthy life expectancy of the population, and their effectiveness. A study of published sources allows us to say that certain progress

has been made in this area, but its pace casts doubt on the possibility of achieving the set goals by 2035.

Keywords: life expectancy, sustainable development, health care, physical activity, healthy lifestyle, longevity factors

Введение. Вопросы здравоохранения, медицинского и санитарного обслуживания населения занимают одно из центральных мест в концепции устойчивого развития мира. Стратегической целью в этой области в Республике Беларусь стало создание эффективной системы здравоохранения, укрепление ее потенциала для обеспечения каждого гражданина доступной и качественной медико-санитарной помощью. В зависимости от развития ситуации и достигнутых результатов в предыдущий период в разное время на первое место выдвигались те или иные задачи. Но в целом они касались увеличения ожидаемой продолжительности жизни и сокращения смертности и заболеваемости. Решались поставленные задачи не только расширением количества учреждений здравоохранения, совершенствованием их материально-технической базы и увеличением финансирования, но и акцентом на профилактические мероприятия, всяческим поощрением и пропагандой здорового образа жизни, созданием соответствующей инфраструктуры. Таким образом, актуальность работы обусловлена насущностью проблемы увеличения продолжительности жизни населения Беларуси, которая решается на государственном уровне.

Цель исследования. Изучить проводимые мероприятия для решения поставленной задачи и достигнутые результаты.

Материалы и методы. Материалами для данного исследования послужили опубликованные данные, главным образом, статистические. Методами исследования стали анализ и синтез.

Основная часть. Национальная стратегия устойчивого развития Республики Беларусь на период до 2035 года стратегической целью в области здравоохранения провозглашает увеличение продолжительности здоровой активной жизни населения, обеспечение полномасштабного охвата всех граждан, независимо от места их проживания, качественной медицинской помощью. Среди главных задач в НСУР–2035 выделяются укрепление репродуктивного здоровья населения, снижение смертности, и решение проблем в тех областях здравоохранения, где не наблюдается достижение устойчивого прогресса [1, с. 160]. На этапе с 2021 по 2030 год предстоит выработать единую концепцию здорового образа жизни населения, направленную на формирование нравственной личной ответственности человека за сохранение своего здоровья и членов его семьи. Акцент будет сделан на создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья населения в процессе его жизнедеятельности (охрана и условия труда, качество окружающей среды, развитие физической культуры и спорта и др.) [2]. Государственная политика в области здравоохранения будет направлена на реализацию принципа «Здоровье для всех», предусматривающего не только обеспечение всеобщего охвата медицинскими

услугами и их качественное развитие, но и комплекс мер по активизации информационно-просветительской работы, направленной на приверженность здоровому образу жизни. В качестве основного критерия устойчивости демографического развития НСУР–2035 выдвигает увеличение ожидаемой продолжительности жизни с 74,5 года в 2019 г. до 80,2 года в 2035 г., а ожидаемую продолжительность здоровой жизни с 65,5 года в 2016 г. до 72 лет в 2035 г. [1, с. 160].

Планируемые меры в целом отражают те факторы, которые согласно исследованиям специалистов, обеспечивают долголетие и устойчивость к заболеваниям. К таковым принято относить: генетику; окружающую среду; образ жизни; социальную сферу и здравоохранение. Среди же тех причин, которые приводят к меньшей продолжительности жизни белорусских мужчин по сравнению с женщинами, на первое место выходят снижение физической нагрузки и двигательной активности при достижении пенсионного возраста, меньшая гибкость и приспособляемость мужского организма, а также большая подверженность вредным привычкам [3]. Анализ причин долголетия позволяет говорить о том, что долго живущие люди делают ставку на сбалансированное питание, занимаются спортом, объединяются в группы по интересам, путешествуют, проводят больше времени с семьей, а также отказываются от вредных привычек или минимизируют их воздействие [4].

Результатом предпринимаемых государством усилий стало улучшение целого ряда показателей, которые влияют на продолжительность жизни населения. Системой здравоохранения республики был обеспечен всеобщий доступ к безопасным, эффективным, качественным лекарственным средствам и вакцинам. Доля медицинских учреждений, постоянно располагающих набором основных необходимых и доступных лекарственных средств, составляла практически 100%. Ситуация по вакциноуправляемым инфекциям в Беларуси была наиболее благоприятной среди стран СНГ. В Республике Беларусь проводились плановые и профилактические прививки против 12 инфекций. Принятые меры предотвратили распространение на территории республики целого ряда заболеваний. Мероприятия по совершенствованию организации кардиологической помощи населению позволили снизить смертности от болезней системы кровообращения с 778,7 в 2010 г. до 697,7 на 100 тыс. населения в 2017 году (на 10,4%). При росте заболеваемости злокачественными новообразованиями благодаря своевременной диагностике удалось стабилизировать уровень смертности от онкозаболеваний. В период 2011–2017 гг. он регистрировался в диапазоне 182,6–196,0 случаев на 100 тыс. населения. При этом коэффициент исходов заболеваний (отношение смертности к заболеваемости) был сопоставим с уровнем коэффициента исходов заболеваний в ФРГ и США. В 2017 г. уровень смертности населения по причине сахарного диабета составил 2,5 случая на 100 тыс. населения (в 2010 г. – 3,3 случая на 100 тыс. населения). Наметилась устойчивая тенденция снижения смертности населения от болезней органов дыхания: с 26,5 до 13,3 на 100 тыс. населения. Однако в 2017 году отмечался ее незначительный рост

[5, с. 24–25]. Показатель смертности населения от внешних причин снизился с 14,3 тыс. в 2010 до 5,6 тыс. на 100 тыс. населения в 2017 году. Смертность от ДТП за этот период снизилась на 44,8 %: с 15,4 до 8,5 на 100 тыс. населения. В 2021 г. показатель смертности от ДТП на 100 тыс. человек населения сократился до 5,6 по сравнению с 6,1 в 2020 году. При обосновании стратегии развития здравоохранения акцент был сделан на усиление мотивации и поощрение здорового образа жизни населения. В 2017 году началась реализация проектов «Здоровое предприятие», «Здоровая школа», «Здоровые города». В 2021 г. проект «Здоровые города и поселки» реализовывался в 147 населенных пунктах Беларуси. Предпринятые меры по борьбе против табакокурения позволили снизить распространенность употребления табака лицами в возрасте 16 лет и старше с 27% в 2010 г. до 23,2% в 2017 г., и на 3% с 2016 по 2021 год лицами в возрасте от 18 до 69 лет. Потребление алкоголя на душу населения в республике снизилось с 11,3 литров в 2010 до 8,1 литра в 2016 году. Благодаря принятым мерам по снижению пьянства и алкоголизма, уровень смертности населения по данному показателю сократился с 36,1 до 18,6 на 100 тысяч населения. Республика Беларусь входит в число стран со средним уровнем суицидов – 19 на 100 тыс. населения. Численность умерших от самоубийств за 2011–2017 гг. снизилась с 25,9 до 20,5 на 100 тыс. населения (на 10,6%). Общее число обратившихся за медицинской помощью по причине употребления психоактивных веществ хотя и оставалось высоким, но устойчиво сокращалось: с 388,7 тыс. в 2010 г. до 371 тыс. чел. в 2017 г., на 27% в 2021 г. по сравнению с 2016 г. [5, с. 25–26].

За период с 2015 г. до 2021 г. в Беларуси были введены в эксплуатацию более 30 поликлиник и больниц. Численность граждан Беларуси, размещенных в санаторно-курортных, оздоровительных организациях и других специализированных средствах размещения, в 2021 году составила 749,6 тыс. человек (темп роста к 2020 году – 135,2 процента) [5, с. 22].

Помимо мер чисто медицинского характера и, в более широком смысле, охраны здоровья, большое значение для обеспечения хорошего здоровья и благополучия имеют санитарно-гигиенические условия и качество воды. В Беларуси реализуется Государственная программа «Комфортное жилье и благоприятная среда» на 2021–2025 гг., одна из подпрограмм которой «Чистая вода» сфокусирована на обеспечении потребителей водоснабжением питьевого качества; обеспечении населения централизованными системами водоснабжения, водоотведения (канализации); повышении качества очистки сточных вод и надежности систем водоснабжения, водоотведения (канализации). К концу 2025 года документом запланировано: обеспечить всех потребителей (100 процентов) водоснабжением питьевого качества (в настоящее время – 95,9 процента); перевести всех жителей Минск (100 %) на обеспечение питьевой водой из подземных источников водоснабжения (по итогам 2021 г. – 60,4%); обеспечить население централизованными системами водоснабжения 93,2% и водоотведения (канализации) (79,3%) (по итогам 2021 г. – 91% и 78,8% соответственно); строительство, реконструкция 70 объектов

очистных сооружений сточных вод (по итогам 2021 года введено в эксплуатацию четыре объекта по реконструкции очистных сооружений сточных вод). В стране практически все население обеспечено базовыми санитарно-гигиеническими условиями; объем хозяйственно-бытовых и промышленных сточных вод является безопасно очищенным, превышая отметку в 99 % за последние десять лет [5, с. 38–39].

В итоге ожидаемая продолжительность жизни населения в 2019 г. составила 74,5 года, мужчин – 69,3, женщин – 79,4, показатель продолжительности здоровой жизни составлял 65,2 года. В 2023 г. средняя продолжительность жизни в Беларуси составила 74,6 года, при этом разрыв в десять лет между мужчинами и женщинами продолжает сохраняться. По Индексу человеческого развития, который включает уровень образования населения, доход на душу населения и ожидаемую продолжительность жизни, Республика Беларусь по последним опубликованным данным принадлежит к группе стран с высоким уровнем человеческого развития, но в рейтинге за последние пять лет наметилась тенденция к снижению достигнутых позиций: по результатам 2018 г. Беларусь занимала 50 место, 2019 г. – 52, 2021 г. – 60, 2022 г. – 69 [6]. По всей видимости, снижение занимаемых позиций в 2021 и 2022 гг. связано с введением в Индекс дополнительных показателей, а именно объема выбросов двуокиси углерода и ресурсозатрат страны [7].

Заключение. В исследовании установлено, что Республика Беларусь прилагает серьезные усилия для достижения поставленных в рамках устойчивого развития целей в области обеспечения хорошего здоровья и благополучия, важнейшими показателями которых являются ожидаемая продолжительность жизни и ожидаемая продолжительность здоровой жизни. Последовательность, настойчивость и ответственное отношение к делу дали хорошие результаты практически по всем направлениям, которые принимаются международным сообществом в качестве критериев оценки условий для улучшения этих показателей, однако темпы этого улучшения при сохранении существующих тенденций вряд ли позволят достичь намеченных к 2035 году целей.

Результаты исследования могут быть использованы для преподавания социально-гуманитарных дисциплин, проведения информационных часов, разработки локальных проектов по содействию долголетию.

Список литературы:

1. Дорошук, С. В. Медицинский аспект концепции устойчивого развития Беларуси / С. В. Дорошук // Сборник материалов конференции студентов и молодых ученых, посвященный 80-летию со дня рождения профессора Болтрукевича Станислава Ивановича, Гродно, май 2020 г. / Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», Студенческое научное общество, Совет молодых ученых ; [редкол.: В. А. Снежицкий (отв. ред.) и др.]. – Гродно, 2020. – С. 159–160.

2. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://economy.gov.by/uploads/files.pdf. – Дата доступа: 20.01.2025.

3. Геронтолог назвала разницу в средней продолжительности жизни женщин и мужчин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://belta.by/society/view/664328-2024/?ysclid=m656onrzh8981132911. – Дата доступа: 20.01.2025.

4. Белорусы не вошли в топ-30 самых долгоживущих наций. В чем секрет наций – долгожителей и какой опыт мы можем перенять? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://mogilev.online/2023/05/24/272197.html. – Дата доступа: 20.01.2025.

5. Национальный обзор Республики Беларусь о выполнении Повестки дня в области устойчивого развития до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://hlpf.un.org/sites/default/files/vnrs/2022/Report.pdf. – Дата доступа: 20.01.2025.

6. Беларусь в цифрах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://president.gov.by/ru/belarus/numbers. – Дата доступа: 20.01.2025.

7. ПРООН выпускает Отчет о человеческом развитии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ashgabat.in/2020/12/15/proon-vypuskaet-otchet-o-chelovecheskom-razvitii/?ysclid=m67m3pewne405214339. – Дата доступа: 20.01.2025.

ФАКТОРЫ ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Ситько Е.К.

Гродненская городская гимназия имени А. И. Дубко

FACTORS OF SCHOOL LIFE AFFECTING THE HEALTH STATE OF THE SPINE

Sitsko E.K.

Grodno City Gymnasium named after A. I. Dubko

Аннотация. В данной статье содержаться результаты исследования, проведенного учащимися старших классов гимназии, направленного на изучение искусственно-антропогенных факторов школьной жизни, которые в разной степени оказывают влияние на состояние здоровья позвоночника школьников.

Ключевые слова: сколиотическая осанка, медицинские отчеты, эксперимент, образ жизни

Annotation. This article presents the results of a study conducted by high school students, aimed at examining the artificially anthropogenic factors of school life that have varying degrees of impact on the spinal health of students.

Key words. scoliotic posture, medical reports, experiment, lifestyle

Введение. Наблюдения педагогов нашей гимназии, продолжительно работающих со старшеклассниками, позволяют отметить положительную тенденцию меняющегося мировосприятия молодых людей: в сравнении с негативизмом и некоторым равнодушием к вопросам своего здоровья,

здорового образа жизни учащихся старших классов конца 1990-х – первого десятилетия 2000-х годов, современное поколение юношей и девушек гораздо более внимательно относится к своему здоровью, стремится следить за питанием, двигательной активностью, смотрит образовательные ролики, посвященные данной тематике в TikTok и иных социальных сетях. Вместе с тем в XXI веке персональные компьютеры, планшеты, мобильные телефоны у современных школьников практически заменили совместное времяпрепровождение на свежем воздухе. Просмотр фильмов и фотографий, прослушивание музыки, отправка почты, поиск нужной информации в просторах интернета, оформление текстов и таблиц, отдых за любимой игрой занимают львиную долю времени современного старшеклассника.

Здоровье – это одна из главных человеческих ценностей, а здоровый позвоночник – залог физического благополучия, качественной жизни в зрелом возрасте. Но врачи и педагоги бьют тревогу: здоровье современных школьников не становится лучше. Не секрет, что многие болезни, характерные ранее для зрелого и пожилого возраста, «молодеют». Практически чуть ли не ежегодно пересматриваются школьные программы, учебники делятся на две части, чтобы уменьшить фактическую массу книг, лежащих в рюкзаке. Министерство здравоохранения Республики Беларусь доводит до сведения учителей и родителей требования по максимально допустимой не вредящей здоровью массе рюкзака школьника. Соблюдаются ли данные требования? Какие угрозы здоровью школьников, в частности здоровью позвоночника, несет современная школьная жизнь? Данные вопросы определили актуальность исследования, проведенного старшеклассниками гимназии [1-4].

Цель исследования выделить и изучить основные факторы школьной жизни, оказывающие отрицательное влияние на здоровье позвоночника, разработать рекомендации для учащихся, направленные на снижение интенсивности их влияния.

Для достижения поставленной цели учащимся необходимо было решить ряд задач:

- проанализировать основные теоретические модели феномена здоровья;
- показать роль и значение здорового позвоночника в организме человека;
- изучить медико-биологическую, педагогическую литературу по данной теме;
- выделить основные факторы школьной жизни, оказывающие отрицательное влияние на здоровье позвоночника школьников;
- провести исследование влияния выделенных факторов на здоровье позвоночника современных подростков.

Исследование проводилось в течение сентября 2022 – января 2023 года.

Объект исследования – учащиеся 5–9-х классов Гродненской городской гимназии имени А. И. Дубко.

Предмет исследования – факторы школьной жизни, влияющие на здоровье позвоночника школьников.

Материалы и методы. Анализ и синтез, сравнение, анкетирование, анализ отчетов врача –педиатра гимназии, медицинских карточек учащихся, эксперимент, методы математической статистики.

Основная часть. Одна из актуальных проблем в мировой практике – это заболевания позвоночника. Учащиеся подробно рассмотрели и сделали описание наиболее распространенных заболеваний позвоночника, таких как остеохондроз, спондилёз, протрузии и грыжи межпозвонковых дисков, которые зачастую являются следствием развившихся еще в подростковом возрасте сколиотической осанки, сколиоза, несформированной «культуры» движения, заботы о своем здоровье, несоблюдении основ питания, поддержания водного баланса организма [1]. Анализ литературы позволил школьникам выделить основные факторы, отрицательно влияющие на здоровье позвоночника школьников, такие как малоподвижный «сидячий» образ жизни; нарушение обмена веществ в организме; нагрузка на позвоночник, тяжелые школьные рюкзаки; «несимметричные» виды спорта и «несимметричные» музыкальные инструменты; слабо развитый мышечный корсет [2].

Анализ медицинских отчетов по ГрГГ показал, что из 766 школьников, обучающихся в 5–11-х классах гимназии, 130 (17%) имеют проблемы с позвоночником, выраженные в различной степени: у 80 (10,5%) человек сколиотическая осанка и 50 (6,5%) сколиоз. У 18 учащихся данные заболевания впервые выявлены в 2014 году. Пик выявления болезней позвоночника приходится на 5–8 классы. Данный показатель является высоким и тревожным. Сравнительный анализ медицинских отчетов 2022 и 2023 годов свидетельствует о наличии отрицательной динамики.

По результатам анализа проведенного анкетирования сделан вывод, что среднестатистический 8-классник сидит 13,5–15 часов в сутки (6 часов учебных занятий + 2,5 часа на приготовление домашних заданий + 3 часа времяпрепровождения за компьютером, +1 час в сутки сидящего положения при приеме пищи + 1 час на сидение у телевизора, в общественном транспорте и пр.), то есть ведет малоподвижный образ жизни (рисунок 1).

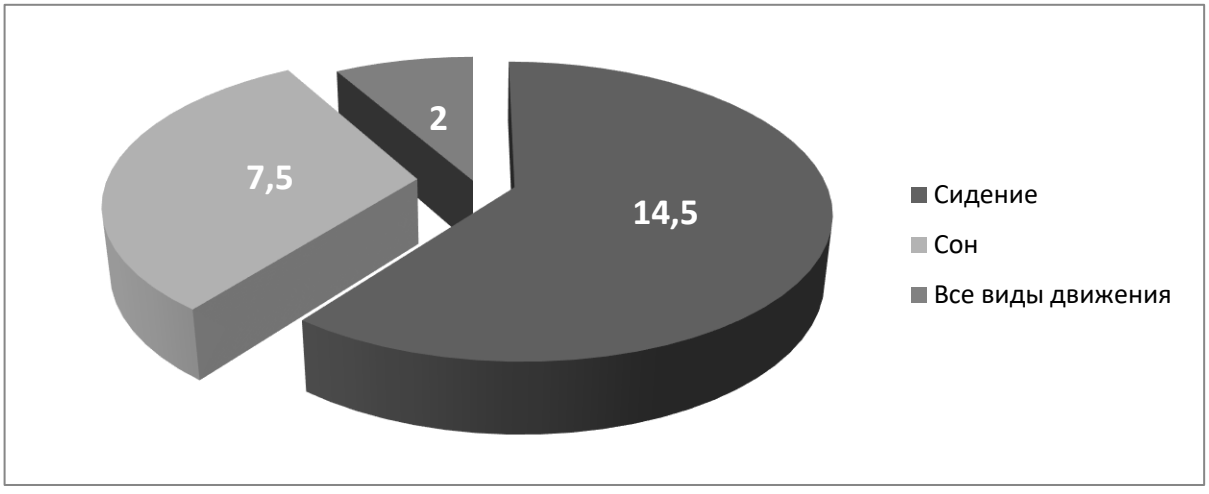


Рисунок 1 – Распределение времени учащегося на протяжении суток

Почти 60% опрошенных указывают на нерациональное использование свободного времени, а именно более 3 часов в день у компьютерной техники. 63% опрошенных физкультуре, спорту, гимнастике, подвижным играм либо вообще не уделяют времени, либо уделяют не более 10–20 минут в день. Таким образом, можно утверждать о несформированной у школьников «культуре» движения, а слабый мышечный корсет не в состоянии поддерживать позвоночник в здоровом состоянии [3].

Анализ опроса и анкетирования школьников показал, что у восьмиклассников практически отсутствует привычка пить воду. Из 68 опрошенных 59% учащихся употребляют в день менее 1 литра воды, причем 35% – менее 0,5 литра. Это крайне недостаточный показатель, исходя из определенной расчетным путем нормы (в среднем 8-классник должен выпивать от 1,7–2,5 литра воды), что в свою очередь приводит к нарушению обмена веществ, водного баланса в организме школьников, со временем приводит к изнашиванию хрящевой ткани в организме (рисунок 2).

Анализ проведенного выборочного взвешивания рюкзаков 5–8-х классах и сплошного взвешивания в параллели 8-ых классов, показал, что их масса превышает норму, причем значительно. Масса полных рюкзаков 8-классников превышала установленные Министерством здравоохранения Республики Беларусь нормы у 77% учащихся. Масса пустых портфелей превышала норму у 59% учащихся. Следует отметить, что согласно результатам анкетирования у 61% учащихся определяющим при выборе школьного портфеля является красота, у 5% цена, и только 29% говорят об удобстве и 5% о массе. Ношение тяжелых рюкзаков причиняет боль, дискомфорт в области спины, шеи уже в течение первых десяти минут. По результатам анкетирования 75,6% учащихся испытывали боль в шейном, поясничном отделе позвоночника. Причем 39% респондентов испытывают эту боль либо ежедневно, либо не реже чем 2 раза в неделю.

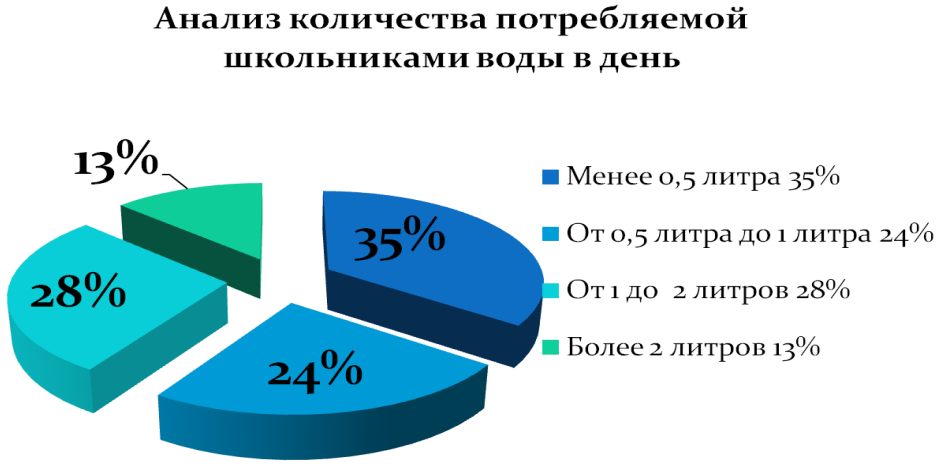


Рисунок 2 – Количество воды, потребляемой школьниками в течение дня

Проведенный эксперимент по продвижению по классу с полным рюкзаком со средним весом, установленным в результате сплошного взвешивания

несколькими учащимися- добровольцами 8 класса показал, что уже спустя 5–7 минут школьники отмечают боль в плечах, спине, затруднение дыхания. Надо отметить, что самыми выносливыми по результатам эксперимента оказались ученица, занимавшаяся 6 лет бальными танцами, и ученик, занимающийся греблей. Из сказанного следует, что регулярные спортивные тренировки повышают выносливость, способствуют укреплению мышц спины, и, соответственно, благотворно влияют на позвоночник.

Заключение. Малоподвижный образ жизни, избыточное времяпрепровождение с компьютерными устройствами, недостаточное внимание гимнастике и спорту, тяжелые школьные рюкзаки, отсутствие культуры потребления воды, поддержания водного баланса организма являются основными факторами, отрицательно влияющими на состояние здоровья позвоночника школьников [4]. На основании полученных результатов старшеклассниками были изготовлены буклеты с рекомендациями по формированию культуры потребления питьевой воды, пониманию важности движения в их жизни, которые были представлены на классных часах учащихся 6–8 классов, а также снят видеоролик: «Я люблю свое здоровье, поэтому я…», который был размещен на странице YouTube гимназии. Также авторы работы предложили вынести на государственный уровень вопрос о финансировании возможности использования двух комплектов учебников для учащихся 5–8 классов (один – в школе и один – дома). Необходимо найти возможность установить в школах шкафчики для хранения учебников и дополнительных материалов, шире использовать современные электронные устройства, такие как ноутбуки, планшетные компьютеры, электронные книги. Необходимо развивать интерес к спорту и физкультуре на всех уровнях государственного устройства – игры, олимпиады, соревнования, конкурсы, заочные спорттуры, акции и прочее.

Список литературы:

1. Беларуси снижены нормы веса рюкзака для школьников / Повторяшка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://povtoriashki.by/news/v_belarusi_snizheny_normy_vesa_rukzaka_dla_shkolnika/. – Дата доступа: 12.11.2024.

2. Деформация / NoTrauma [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.notrauma.ru/pozvonochnik/deformacia/. – Дата доступа: 12.11.2022.

3. Заболевания суставов / Нармед [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://narmed.ru/bolezni/zabolevanija_sustavov_i_pozvonochnika/matress. – Дата доступа : 01.12.2022.

4. Здорово и просто [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://zdorovoiprosto.ru. – Дата доступа : 12.11.2022.

КРУГЛОГОДИЧНЫЙ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС «ИГРЫ ПАТРИОТОВ» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Снежицкий П.В.

Гродненский государственный медицинский университет

YEAR-ROUND MILITARY-PATRIOTIC GAME COMPLEX «GAMES OF PATRIOTS» AS AN EFFECTIVE MEANS OF MOTIVATION OF MILITARY-APPLIED TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Snezhitsky P.V.

Grodno State Medical University

Аннотация. В статье рассмотрена организация образовательного процесса в учреждении образования «Гродненский государственный медицинский университет» с позиций обеспечения мотивации и преемственности по военно-патриотическому воспитанию подрастающего поколения в учреждениях общего среднего и высшего образования Республики Беларусь. Предложена широкому кругу педагогов, заинтересованных в военно-патриотическом воспитании обучающихся, авторская методика проведения аудиторных занятий и организации внеаудиторных спортивно-массовых мероприятий.

Ключевые слова: военно-патриотическое воспитание, аудиторные и внеаудиторные занятия, военно-прикладная игра, военно-прикладные двигательные навыки

Abstract. The article considers the organization of the educational process in the educational institution «Grodno State Medical University» from the standpoint of ensuring motivation and continuity in military-patriotic education of the younger generation in institutions of general secondary and higher education of the Republic of Belarus. The author's methodology for conducting classroom classes and organizing extracurricular sports and mass events is offered to a wide range of teachers interested in military-patriotic education of students.

Keywords: military-patriotic education, classroom and extracurricular classes, military-applied game, military-applied motor skills

Введение. Важнейшей задачей государства как социального института является создание крепкого, стабильного общества, способного к активной жизнедеятельности, самовоспроизводству и сохранению национальной самодостаточности, в основе которой лежит осознанная готовность к защите своего Отечества с оружием в руках (В. Ю. Дятлов, 2005; В. В. Гайл, 2006; В. В. Григоревич, 2008; В. В. Коледа, 2012; Е. В. Нолев, 2013; В. О. Шпаковский, 2015; М. Франц, 2015) [1]. В настоящее время на фоне обострения

политической ситуации в мире наряду с гражданско-патриотическим воспитанием все более актуальной становится допризывная подготовка подрастающего поколения. Основой допризывной подготовки у обучающихся является формирование военно-прикладных навыков передвижения до боя (пешком и (или) бегом), на поле боя (пешком, бегом, ползком), а также различные виды пулевой стрельбы и метание гранат. Овладение вышеупомянутыми навыками повышает готовность допризывников к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь, а в последующем и их выживаемость в боевых условиях. В связи с этим в учреждении образования «Гродненский государственный медицинский университет» разработана и уже несколько лет применяется система аудиторных занятий в основных учебных группах по видам спорта и спортивно-массовых мероприятий по военно-патриотическому воспитанию подрастающего поколения, в которую вовлечены обучающиеся средних и высших учреждений образования (УВО) Республики Беларусь.

Цель исследования. Теоретическое и практическое обоснование круглогодичного военно-патриотического игрового комплекса «Игры патриотов» как эффективного средства мотивации военно-прикладной подготовки в учреждениях высшего образования.

Материалы и методы. В исследовании принимали учащиеся учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» (ГрГМУ) 1-6 курсов в количестве 176 человек. Для выполнения исследования использовались следующие методы: теоретический анализ, социологический онлайн-опрос с использованием анкеты на платформе «Google-forms», педагогический эксперимент, математическая статистика. По результатам экспериментальной деятельности выполнено статистическое описание в программе Statistica-12.0.

Основная часть. Эффективность взаимодействия педагога и обучающегося в образовательном процессе зависит от многих факторов, но приоритетным здесь всегда была и остается мотивация получаемых знаний, умений и навыков. По мнению В. М. Игнатьева (2014), мотивация является важнейшим фактором повышения эффективности педагогической деятельности учреждения образования. Образовательный процесс по военно-прикладной подготовке в УВО может быть хорошо спланирован и организован, но если его основные участники (преподаватель и студент) не ответственно относятся к своим обязанностям и не заинтересованы лично в конечном результате, то достижение его в полном объеме становится проблематичным [2]. В связи с этим занятия по физической и военно-прикладной подготовке в основных учебных группах были организованы посредством наиболее популярных форм и способов (соревновательный и игровой методы в долговременных парах и малых группах, объединяемых общими интересами) по туристско-прикладным (в технике пешеходного, велосипедного и водного туризма) и военно-прикладным (в технике различных видов передвижения и стрельбы) многоборьям по оригинальной методике.

Методика формирования военно-прикладных двигательных навыков у студентов реализовывалась на аудиторных занятиях по физической культуре в рамках учебной программы 150 часов в год. В основу методики был положен педагогический подход сопряженного воздействия (тренировка с использованием веса собственного тела), наиболее отвечающий специфике формирования военно-прикладных двигательных навыков (кросс, ориентирование на местности, стрельба из пневматической винтовки и метание гранат) как средств общей физической подготовки, применяющихся на основе станционного, игрового и соревновательного методов, реализуемых в основной части аудиторных занятий урочного типа.

Согласно программе педагогического эксперимента спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия внесены в календарь соревнований спартакиады университета и проводятся согласно запланированным датам: 17 сентября ко Дню народного единства – первенство университета по ориентированию спортивному; 5 ноября ко Дню войсковой разведки – военно-прикладная игра «Осенний разведатлон»; 15 февраля ко Дню памяти воинов-интернационалистов – военно-прикладная игра «Зимний разведатлон»; 23 февраля ко Дню защитников Отечества и Вооруженных Сил Республики Беларусь – первенство университета по пулевой стрельбе из пневматического оружия «Ворошиловский стрелок»; 2 апреля ко Дню единения народов Беларуси и России – первенство университета по военно-прикладным многоборьям в закрытых помещениях; на кануне 9 мая ко Дню Победы – военно-прикладная игра «Весенний разведатлон»; на кануне 3 июля ко Дню Независимости Республики Беларусь (День Республики) – полевой выход с проведением итоговых соревнований по военно-патриотическому игровому комплексу «Игры патриотов». Все спортивно-массовые мероприятия носят открытый характер и в них могут принять участие обучающиеся высших и средних учреждений образования (рисунок 1).

Содержание военно-прикладных игр направлено на совершенствование военно-прикладных навыков у обучающихся в соревновательных условиях, которые по своему характеру находятся ближе к экстремальным и способствуют повышению уровня психоэмоциональной устойчивости будущих защитников Отечества, а также формированию морально-волевых качеств личности. Основными соревновательными туристско-прикладными и военно-прикладными видами в программе военно-прикладных игр являются: спортивное ориентирование и кроссовая подготовка; преодоление естественно-природных и искусственных препятствий при помощи специального снаряжения и плавсредств; способы скрытого передвижения на поле боя; различные виды стрельбы; оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в результате травм и ранений, а также транспортировка их из опасной зоны и др. [1, 3, 4, 5].

Взаимосвязь целенаправленной физической и военно-прикладной подготовки между средним и высшим образованием обеспечивалась совместным участием обучающихся старших классов и студентов в военно-прикладных

играх, когда как первые, так и вторые наравне были вовлечены в соревновательный процесс, что является достаточно сильным мотивационным фактором.

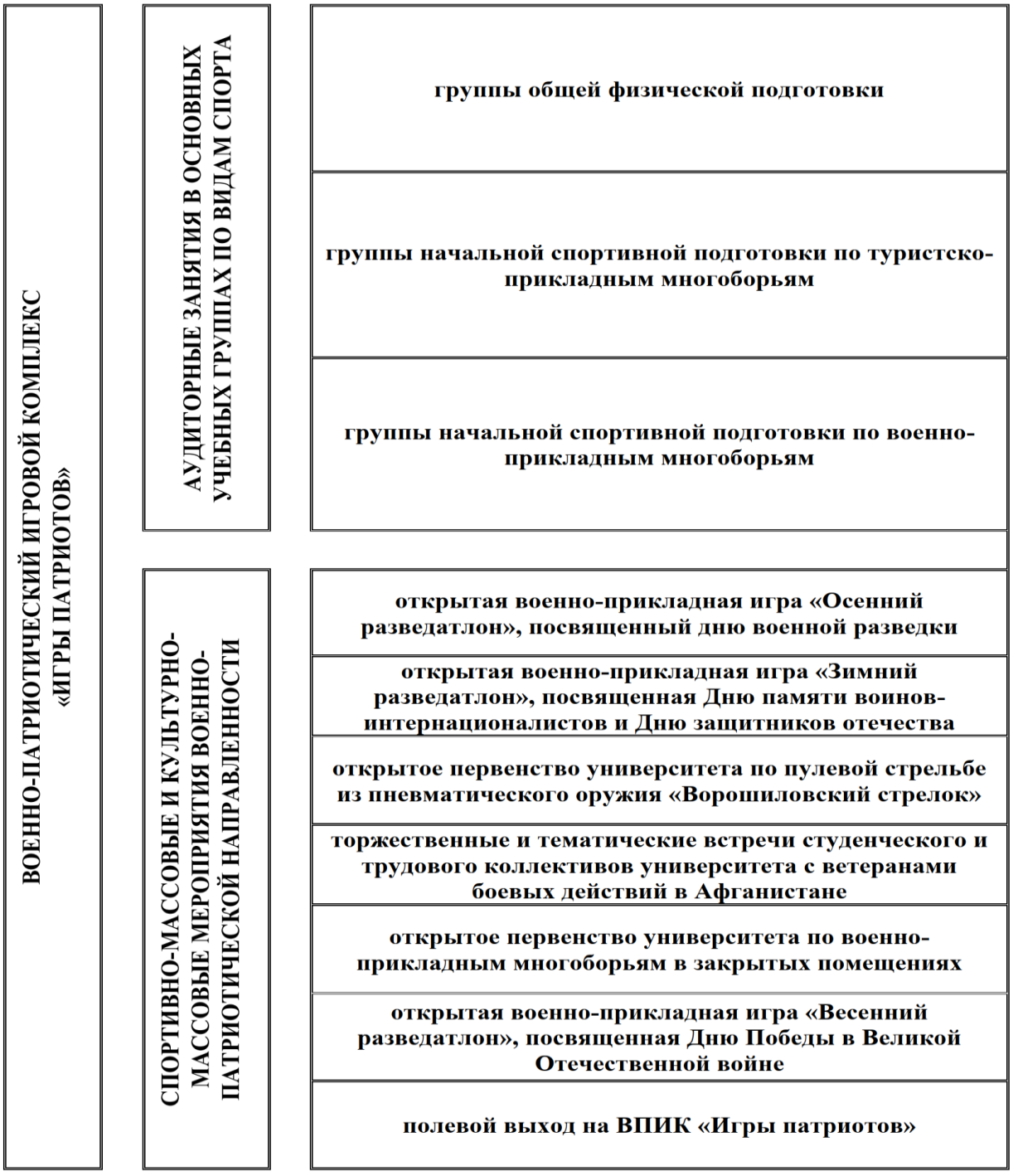


Рисунок 1 – Система военно-патриотического воспитания посредством игровой деятельности в ГрГМУ

Следовательно, образовательный процесс в ГрГМУ сопровождался положительным мотивационным фоном посредством различных видов построения педагогического взаимодействия в двух категориях коммуникативных взаимоотношений: первой разноуровневой (преподаватель ↔ обучающийся: взаимодействие преподавателя в роли фасилитатора (человека, обеспечивающего успешную групповую коммуникацию)) и второй одноуровневой

(обучающийся ↔ обучающийся: взаимодействие по передаче знаний, умений и навыков между студентами в парах и малых группах посредством станционного, игрового и соревновательного методов) [5-7].

Заключение. По результатам сравнительного анализа данных предварительного, этапного и итогового контролей социологического и педагогического исследований наблюдается положительная динамика уровня физической и военно-прикладной подготовленности молодых людей в основных учебных группах по видам спорта и роста гражданской сознательности и ответственности, а также роста привлеченности мотивированных молодых людей и девушек к внеаудиторной военно-патриотической деятельности. Это свидетельствует о том, что путь к решению указанной проблемы, лежит в плоскости повышения качества организации аудиторной и внеаудиторной работы по военно-патриотическому воспитанию в формировании основных военно-прикладных двигательных навыков на основе методик комплексного педагогического подхода с использованием мотивирующих факторов игровой и соревновательной деятельности. Следует отметить то, что военно-патриотический игровой комплекс «Игры патриотов» является логичным продолжением среди обучающихся учреждений высшего образования культивируемых в общем среднем образовании Республиканских соревнований среди детей и подростков по биатлону «Снежный снайпер» на призы Президентского спортивного клуба и физкультурно-спортивного комплекса «Защитник Отечества», что обеспечивает эффективную преемственность в формировании основных военно-прикладных навыков. Это позволяет заключить актуальность его более широкого применения в системе высшего образования Республики Беларусь.

Список литературы:

1. Снежицкий, М. П. Внеаудиторная работа по формированию военно-прикладных двигательных навыков у студентов в непрофильных учреждениях высшего образования: учебно-методическое пособие / М. П. Снежицкий, П. В. Снежицкий, А. Н. Марчук . – Гродно : ГГАУ , 2020. – 99 с.

2. Игнатьев, В. М. Мотивация: виды, функции и факторы / В. М. Игнатьев, Е. А. Потоцкая // Экономика и социум. – 2014. – № 3-4 (13) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-vidy-funktsii-i-faktory . – Дата доступа : 03.02.2025.

3. Снежицкий, М. П. Личностно-деятельностный подход в профессионально-прикладной и военно-прикладной физической подготовке учащихся учреждений высшего образования средствами туризма и спортивного ориентирования / М. П. Снежицкий, / Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : материалы XIV Междунар. научн. конф., Гродно, 9 ноября 2022 г. / Гродн. гос. ун-т ; редкол. : А.К. Лушневский [и др.]. – Гродно, 2022. – С. 198–201.

4. Снежицкий, М. П. Некоторые аспекты военно-патриотического воспитания в образовательном процессе учреждений высшего образования / М. П. Снежицкий, П. В. Снежицкий / Ориентирование в Беларуси: перспективы развития и международное сотрудничество. Материалы V МНП конференции. Гродно, 25-26 октября 2019 г. / Гродненская областная федерация спортивного ориентирования; редкол. : Ародь Э. С (ответ. ред.) [и др.]. – Гродно : «ЮрСаПринт», 2019. – С. 126–135.

5. Снежицкий, П. В. Военно-патриотический игровой комплекс «Игры патриотов» как эффективное средство обеспечения преемственности военно-прикладной подготовки в системе образования Республики Беларусь / П. В. Снежицкий // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: сборник научных статей / Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» ; редколлегия: В. И. Гавроник (гл. ред.) [и др.]. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2024. – С. 331–334.

6. Снежицкий, М. П. Формирование военно-прикладных двигательных навыков у обучающихся учреждений высшего образования / М. П. Снежицкий, П. В. Снежицкий, А. Н. Строк // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : сборник научных статей / Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» ; редколлегия: В. И. Гавроник (гл. ред.) [и др.]. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2024. – С. 255–257.

7. Снежицкий, П. В. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальностей аграрного профиля с преимущественным применением средств туризма / П. В. Снежицкий, Г. К. Томашев, М. П. Снежицкий // Перспективы раз-вития высшей школы : материалы X Международной науч.-метод. конф. Гродно, 5–6 мая 2017 / Гродн. гос. аграрн. ун-т; редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно: ГГАУ, 2017. – С. 409–412.

8. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022. – 282 с.

9. Снежицкий, П. В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.

АПРОБАЦИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ «ЛАБИРИНТ»

Старченко В.Н.[1], Коханик О.Н.[2]

[1]Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
[2]Средняя школа № 27 г. Гомеля

TESTING THE DIAGNOSTIC INSTRUMENT «LABYRINTH»

Starchanka U.M.[1], Kakhanik A.M.[2]
[1]Gomel State University named after F. Skorina
[2]Secondary School № 27 of Gomel

Аннотация. В статье дано описание теста для диагностики уровня сформированности двигательного мышления младших школьников, разработанного на основе пространственно-двигательного упражнения. Дан способ определения коэффициента эффективности выполнения тестового задания, методика определения результата тестирования. Эмпирически установлена эквивалентность сложности прохождения трех вариантов лабиринтов. Представлены результаты апробации теста на группе учащихся 2-3 классов.

Ключевые слова: двигательное мышление, пространственно-двигательное упражнение, младшие школьники, диагностика, тест, апробация, коэффициент эффективности

Abstract. The article describes a test for diagnosing the level of motor thinking development in primary school students, developed on the basis of a spatial-motor exercise. A method for determining the efficiency coefficient of a test task and a methodology for determining the test result are given. The equivalence of the complexity of passing three versions of labyrinths was empirically established. The results of testing the test on a group of 2nd-3rd grade students are presented.

Keywords: motor thinking, spatial-motor exercise, primary school students, diagnostics, test, testing, efficiency coefficient

Введение. Остается актуальной научно-практическая задача, связанная с разработкой диагностического инструментария для определения уровня сформированности двигательного мышления (ДМ) учащихся. Ее решение позволит разрабатывать конкретные методики формирования основ ДМ у обучающихся на 1-й ступени общего среднего образования. В противном случае определить эффективность таких методик будет невозможно.

Теоретико-методологической основой разработки диагностического инструментария для определения уровня сформированности ДМ являются теоретические представления о нем [1, 5]. Исходя из этих представлений, нами разработан на основе пространственно-двигательного упражнения, тест для определения уровня сформированности ДМ у обучающихся на 1-й ступени общего среднего образования. Тест получил короткое название «Лабиринт» и предполагает выполнение трех тестовых заданий (прохождение тестируемым трех эквивалентных по сложности лабиринтов) в индивидуально комфортном темпе.

При выполнении тестовых заданий учащиеся демонстрируют способность формировать адекватный нейросемантический образ предметной области, способность запоминать, способность осуществлять операции мыследействия (анализ, синтез, компарация, экстраполяция), способность проектировать адекватный нейросемантический образ двигательного ответа, способность реализовывать нейросемантический образ двигательного ответа путем осуществления двигательной деятельности.

Цель исследования. Разработать на основе пространственно-двигательного упражнения и апробировать тест для определения уровня сформированности ДМ у обучающихся на 1-й ступени общего среднего образования.

Материалы и методы. В качестве материалов для разработки диагностического инструментария нами использовались теоретические представления о физкультурном (теоретическом и двигательном) мышлении человека [1–5]. В качестве материала для определения метрологической состоятельности теста использовались результаты апробации (тестирования), проведенного на базе УО «СШ № 27 г. Гомеля». Также нами использовались положения спортивной метрологии [6].

В процессе работы мы применяли такие методы как теоретический анализ, моделирование, конструирование, тестирование, методы математической статистики. Исследование проводилось 19-20 декабря 2024 года в СШ № 27 г. Гомеля. В исследовании приняли участие 20 учащихся 2-3-х классов, из которых 11 мальчики, а 9 – девочки.

Основная часть. Дадим описание диагностического инструментария «Лабиринт» для определения уровня сформированности ДМ у обучающихся на 1-й ступени общего среднего образования. Данный тест сконструирован на основе пространственно-двигательного упражнения [4].

Тестирование осуществляется на специально размеченной площадке размером 6×6 клеток (рис. 1).

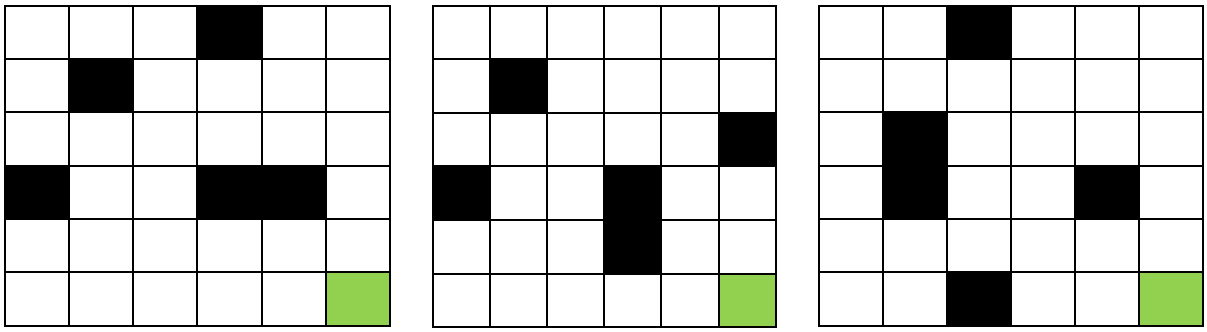
Рисунок 1 – Тестовое задание выполняется на специально размеченной площадке

Тестовое задание состоит в том, что тестируемый должен пройти каждый из трех лабиринтов таким образом, чтобы побывать во всех свободных клетках, но он не может посетить одну клетку дважды (пересечение траектории пути не допускается). Ходы по диагонали запрещены. Тестируемый свободно в пределах правил выбирает любую траекторию движения по лабиринту, отмечая посещенные клетки маркерами (фишками).

На рисунке 2 показаны три эквивалентных по сложности варианта лабиринта. Положение тестируемого в начале пути на карте-схеме отмечено знаком «*».

Замеряется количество сделанных тестируемым шагов и поворотов и время выполнения тестового задания. На прохождение одного лабиринта

в естественном для тестируемого темпе отводится 150 секунд. По истечении этого времени тестирование считается законченным.



Лабиринт 1 *Лабиринт 2* *Лабиринт 3*

Рисунок 2 – Карты-схемы вариантов лабиринта

Если тестируемый полностью справился с заданием или если он зашел в тупик и не может больше сделать ни одного шага, то попытка заканчивается с результатом равным количеству успешно сделанных им шагов и поворотов. Затем ему предоставляется попытка пройти лабиринт 2. Замеряется результат. Затем ему предлагается пройти лабиринт 3. Результаты заносятся в протокол (табл. 1).

Таблица 1 – Протокол тестирования (с примером заполнения)

№	ФИО	Лабиринт 1			Лабиринт 2			Лабиринт 3		
		Шаги, к-во	Повороты, к-во	Время, с	Шаги, к-во	Повороты, к-во	Время, с	Шаги, к-во	Повороты, к-во	Время, с
1	А-а	30	15	76	30	18	83	30	19	85
2	З-ч	30	16	100	30	18	95	30	19	89
3	К-а	20	9	90	30	19	110	28	17	112
4	С-о	12	15	81	28	16	66	30	18	77
5	К-й	29	18	86	27	14	105	19	7	48

По результатам прохождения каждого лабиринта вычисляется коэффициент успешности (эффективности) выполнения задания. Для этого применяется формула: $K_{eff} = s^2/60r$, где s – количество сделанных шагов, r – количество сделанных поворотов (r>0). Коэффициент имеет смысл вычислять, если тестируемый совершил не менее 10 шагов по лабиринту. Этот коэффициент принимает значения до 1 (задание выполнено максимально эффективно). Тестируемому в зачет идет медианный результат из трех.

Например, учащийся К-а при прохождении лабиринта 1 сделал 20 шагов и совершил 9 поворотов, тогда его $K_{eff} = 20^2/(60*9) = 0,74$. При прохождении лабиринта 2 он сделал 30 шагов и совершил 19 поворотов, тогда его $K_{eff} = 30^2/(60*19) = 0,79$. При прохождении лабиринта 3 он сделал 28 шагов и совершил 17 поворотов, тогда его $K_{eff} = 28^2/(60*17) = 0,77$. Медианный результат К-а $K_{eff} = 0,77$.

Заполнять протокол тестирования и проводить все необходимые вычисления удобно в электронных таблицах Excel.

Эквивалентность по сложности прохождения трех лабиринтов определялась не только логически, но и экспериментально.

Результаты измерений (коэффициенты эффективности выполнения заданий) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты проверки эквивалентности
сложности прохождения лабиринтов

№ тестируемого	Лабиринт 1, K_{eff}	Лабиринт 2, K_{eff}	Лабиринт 3, K_{eff}
1	1,00	0,83	0,79
2	0,94	0,83	0,79
3	0,74	0,79	0,77
4	0,16	0,82	0,83
5	0,78	0,87	0,86
6	0,75	0,83	0,29
7	0,79	0,83	0,61
8	0,17	0,75	0,79
9	1,00	0,83	0,54
10	0,43	0,76	0,87
11	0,83	0,78	0,83
12	1,00	0,70	0,74
13	0,87	0,88	0,78
14	0,42	0,75	0,93
15	1,00	0,79	0,82
16	0,94	0,83	0,83
17	1,00	0,94	0,66
18	0,94	0,83	0,50
19	0,83	0,73	0,74
20	0,56	0,82	0,79
Me =	***0,83***	***0,83***	***0,79***
Критерий Манна–Уитни	p-level = 0,59 статистической разницы нет		p-level = 0,14 статистической разницы нет
	p-level = 0,21 статистической разницы нет		

Проверка нулевых гипотез при помощи критерия Манна–Уитни об отсутствии статистически значимой разницы между медианами результатов прохождения лабиринтов получила подтверждение ($p>0,05$) (табл. 2). Таким образом, три варианта лабиринта являются эквивалентными по сложности прохождения.

Апробация теста на выше указанной выборке показала отсутствие статистически значимой разницы в результатах, продемонстрированных учащимися 2 и 3 классов. Медиана по группе учащихся 2 класса составила 0,82, а по группе учащихся 3 класса – тоже 0,82 (p-level по критерию Манна–Уитни равен 0,97, что более 0,05).

Также на выше указанной выборке установлено, что нет статистически значимой разницы в результатах, продемонстрированных мальчиками и девочками. Медиана по группе девочек (n=9) составила 0,83, а по группе мальчиков (n=11) – 0,79 (p-level по критерию Манна–Уитни = 0,44, что более 0,05).

Относительно времени прохождения лабиринтов с естественной для тестируемых скоростью, то по результатам 60 измерений в среднем оно составило 79 секунд на один лабиринт, при δ=21 секунде. Таким образом, в качестве лимита времени на прохождение одного лабиринта можно использовать комфортное значение равное 79+3δ=79+21*3=142 секунды. Для ровного счета и поскольку тестирование не предусматривает гонку на скорость, принят лимит времени равный 150 секундам.

Заключение. Таким образом, разработанный и апробированный нами тест является теоретически обоснованным и пригодным для практического применения. Однако он нуждается в дальнейшем метрологическом обосновании, в частности, необходимо установить его надежность (стабильность). В случае полного метрологического обоснования этот тест может использоваться для определения уровня сформированности двигательного мышления у обучающихся на 1-й ступени общего среднего образования. Также он может быть диагностическим инструментарием (элементом) методики формирования основ двигательного мышления младших школьников.

Список литературы:

1. Старченко, В. Н. Физкультурная мыследеятельность и мышление / В. Н. Старченко // Мир спорта. – 2024. – № 1. – С. 104–108.

2. Старченко, В. Н. Средства формирования основ физкультурного мышления / В. Н. Старченко // Мир спорта. – 2024. – № 2. – С. 83–88.

3. Старченко, В. Н. К вопросу о составе средств физического воспитания / В. Н. Старченко// Физическая культура и спорт в современном мире : к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарскин (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. (7,98 МБ). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 173–178. – Режим доступа : http:// conference.gsu.by. – Дата доступа: 29.01.2025.

4. Старченко, В. Н. Интеллектуально-двигательные упражнения как средство физического воспитания / В. Н. Старченко // Пед. наука и образование. – 2021. – № 3. – С. 69–79.

5. Старчанка, У. М. Рухальнае мысленне і тэхналогія яго развіцця // Изв. Гомел. гос. ун-та им. Франциска Скорины. – 2011. – № 1. – С. 167–172.

6. Старчанка, У. М. Спартыўная метралогія: падручнік. – Мінск: РІВШ, 2021. – 368 с.

ТЕСТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫМ МЫШЛЕНИЕМ, СКОНСТРУИРОВАННЫЙ НА ОСНОВЕ ПРОСТРАНСТВЕННО-СИМВОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ

Старченко В.Н.[1], Коханик О.Н.[2]

[1]Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
[2]Средняя школа № 27 г. Гомеля

TEST FOR CONTROL OF MOTOR THINKING, CONSTRUCTED ON THE BASIS OF SPATIAL-SYMBOLIC EXERCISE

Starchanka U.M.[1], Kakhanik A.M.[2]
[1]Gomel State University named after F. Skorina
[2]Secondary School № 27 of Gomel

Аннотация. В статье дано описание теста для диагностики уровня сформированности двигательного мышления младших школьников. Тест разработан на основе пространственно-символьного интеллектуально-двигательного упражнения. Даны результаты определения адекватности и надежности этого теста на группе обучающихся на 1-й ступени общего среднего образования. Установлена метрологическая корректность теста, его пригодность для проведения научных исследований и для использования в практике физического воспитания.

Ключевые слова: двигательное мышление, младшие школьники, диагностика, тест, ретест, адекватность, надежность

Abstract. The article describes a test for diagnosing the level of development of motor thinking in primary schoolchildren. The test is developed on the basis of a spatial-symbolic intellectual-motor exercise. The results of determining the adequacy and reliability of this test a group of students at the 1st stage of general secondary education are given. The metrological correctness of the test, its suitability for scientific research and for use in physical education practice have been established.

Keywords: motor thinking, younger schoolchildren, diagnostics, test, retest, adequacy, reliability

Введение. Формирование основ двигательного мышления (ДМ) учащихся представляется важной научно-практической задачей физического воспитания особенно на 1-й ступени общего среднего образования, когда дети наиболее восприимчивы к педагогическим воздействиям.

Решение задачи формирования основ ДМ непосредственно связано не только с необходимостью разработки системы средств, методов и форм работы, но и с задачей разработки диагностического инструментария для определения уровня его сформированности.

Теоретико-методологической основой разработки корректного диагностического инструментария для определения уровня сформированности

ДМ являются теоретические представления о нем [1–5]. Исходя из этих представлений, нами разработан на основе пространственно-символьного интеллектуально-двигательного упражнения тест для определения уровня сформированности ДМ у обучающихся на 1-й ступени общего среднего образования. Тест включает 20 ступенчато усложняющихся тестовых заданий, предъявляемых тестируемому в порядке увеличения их информационной емкости.

При выполнении тестовых заданий учащиеся демонстрируют способность формировать адекватный нейросемантический образ предметной области, способность запоминать, способность осуществлять операции мыследействия, способность формировать адекватный нейросемантический образ двигательного ответа, способность реализовывать нейросемантический образ двигательного ответа путем осуществления двигательной деятельности.

Цель исследования. Определить метрологическую корректность разработанного на основе пространственно-символьного интеллектуально-двигательного упражнения теста для определения уровня сформированности ДМ у обучающихся на 1-й ступени общего среднего образования.

Материалы и методы. В качестве материалов для разработки диагностического инструментария нами использовались теоретические представления о физкультурном (теоретическом и двигательном) мышлении человека [1–5]. В качестве материала для определения метрологической состоятельности теста использовались результаты теста и ретеста, проведенных на базе УО «СШ № 27 г. Гомеля». Также нами использовались положения спортивной метрологии.

В процессе работы мы применяли такие методы, как теоретический анализ, моделирование, конструирование, тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в декабре 2024 года в СШ № 27 г. Гомеля. 3 декабря был проведен тест, 12 декабря – ретест. В исследовании приняли участие 30 учащихся 3-х классов, из которых 15 – мальчики, 15 – девочки.

Основная часть. Дадим описание диагностического инструментария для определения уровня сформированности ДМ у обучающихся на 1-й ступени общего среднего образования. Данный тест сконструирован на основе пространственно-символьного интеллектуально-двигательного упражнения [4].

В тесте используется предметный алфавит из 12 символов (букв), каждая из которых обозначает определенное двигательное действие: **a** – шаг вперед; **b** – поворот (направо или налево); **e -** приседание; **g –** прыжок вверх; **h** – хлопок в ладоши; **j** – равновесие на одной (ласточка); **k** – наклон вперед; **r** – упор присев; **p** – руки вверх; **o** – шаг на месте; **y** – руки за голову; **u** – улыбка.

Поскольку предметный алфавит включает 12 символов, то информационная емкость одного символа (буквы) i=3,58 бита (определяется по формуле Хартли).

Информационная емкость слова из нескольких букв (символов) вычисляется по формуле $I_{сл}=(n+m-1)\cdot 3{,}58$ бит, где n – длина слова (n>0),

m – количество разных букв в слове. Обозначив *сложность* слова (n+m-1) символом f получаем $I_{сл} = f \cdot 3{,}58$ бита.

Разработаны 20 карт-схем, монотонно усложняющихся тестовых заданий информационной емкостью от 17,9 до 85,92 бит (рис. 1).

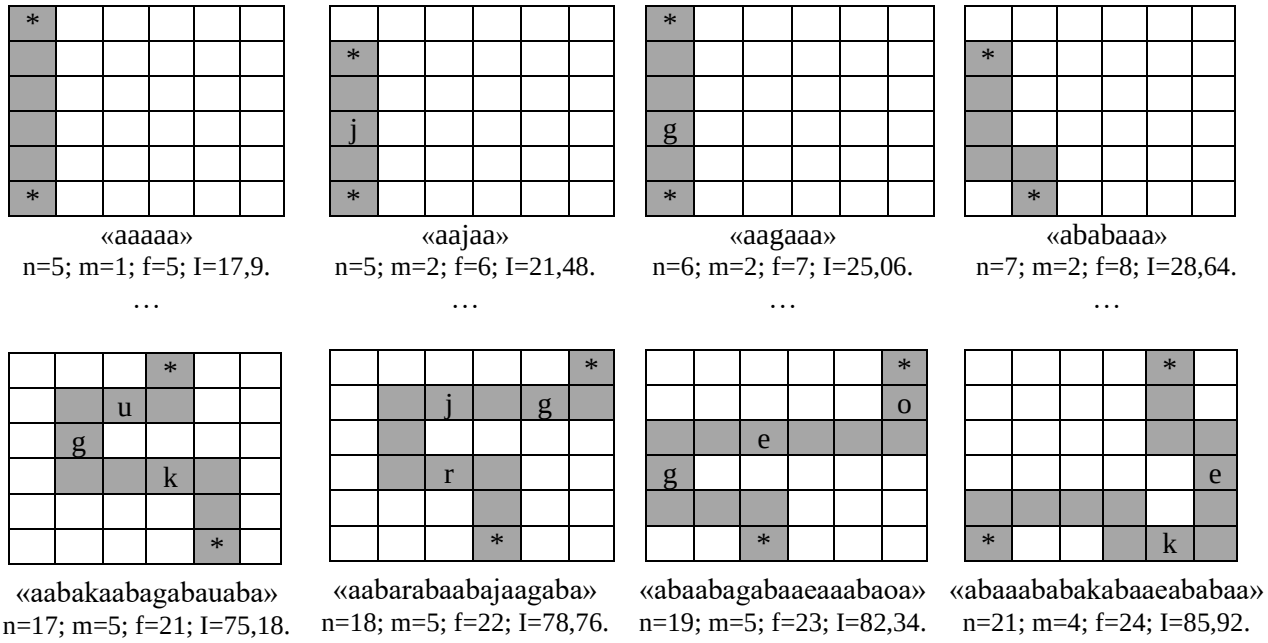


Рисунок 1 – Пример карт-схем тестовых заданий монотонно возрастающей сложности

Начало и конец пути помечены на карте-схеме знаком «*». Шаг вперед и поворот налево или направо символами на карте-схеме не обозначаются, поскольку цветом выделяется траектория движения, которая несет полную информацию о шагах и поворотах. Иные двигательные действия обозначаются на карте-схеме символами (буквами) в соответствующих клетках (рис. 1).

Процедура тестирования следующая. Тестируемому в течение времени t=f секунд демонстрируется карта-схема тестового задания (рис. 2).

За это время он должен осмыслить задание, разработать двигательный ответ и реализовать его на специально размеченной площадке (6×6 клеток). Тестируемый выполняет предлагаемое тестовое задание. В случае успеха ему предъявляется следующее по сложности тестовое задание. Он может совершить только одну ошибку, вторая ошибка ведет к окончанию теста. После совершения первой ошибки ему демонстрируется то же самое задание, но карта-схема переворачивается на 180 градусов, и он должен выполнить его в обратном направлении. В зачет идет информационная емкость последнего правильно выполненного задания.

В процессе тестирования заполняется протокол (табл. 1). Удачные попытки отмечаются знаком «+», а неудачные знаком «-».

Поскольку тест был разработан на основе теоретической модели двигательного мышления, то его логическая информативность высокая.

Рисунок 2 – Демонстрируется карта-схема тестового задания

Таблица 1 – Фрагмент протокола тестирования с примером заполнения

Сложность слова (f)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	$I_{сл}$ Бит
Информацион. емкость слова (бит)	17,9	21,48	25,06	28,64	32,22	35,8	39,38	42,96	46,54	50,12	53,7	57,28	60,86	64,44	68,02	71,6	75,18	78,76	82,34	85,92	
Б-в Г.А. (м.)	+	+	-+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-								57,28
В-а В.Н. (ж.)	+	+	+	+	--																28,64
Д-н В.А. (м.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	- -					68,02
З-а В.А (ж.)	+	+	+	+	+	+	+	+	- +	+	-										50,12
З-ч Е.Ю. (ж.)	+	+	+	+	+	+	+	-+	+	-											46,54

Общая по группе (n=30) медиана уровня сформированности ДМ у тестируемых в тесте составила 46,54 бита, а в ретесте также 46,54 бита. Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии тренда при помощи критерия Уилкоксона показала p-level равный 0,16 (более 0,05), что свидетельствует о ее справедливости.

Медианный уровень сформированности ДМ у мальчиков (n=15) в тесте оказался 50,12 бита, а у девочек (n = 15) – 42,96 бита. Аналогичные результаты получены и в ретесте.

Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии статистически значимой разницы между уровнями сформированности ДМ у мальчиков и девочек при помощи критерия Манна–Уитни опровергла ее справедливость как в тесте, так и в ретесте (p-level менее 0,01). Таким образом, оказалось, что уровни сформированности двигательного мышления у мальчиков и девочек статистически значимо отличаются в пользу мальчиков.

Поскольку все участники тестирования продемонстрировали результаты, отличные от нуля, то коэффициент адекватности теста для учащихся 1-й ступени общего среднего образования составил 1,0 [6, с. 184].

Коэффициент надежности (стабильности) теста составил 0,93, что интерпретируется как хорошая надежность [6, с. 189]. Корреляционное поле зависимости результатов теста и ретеста показано на рисунке 3.

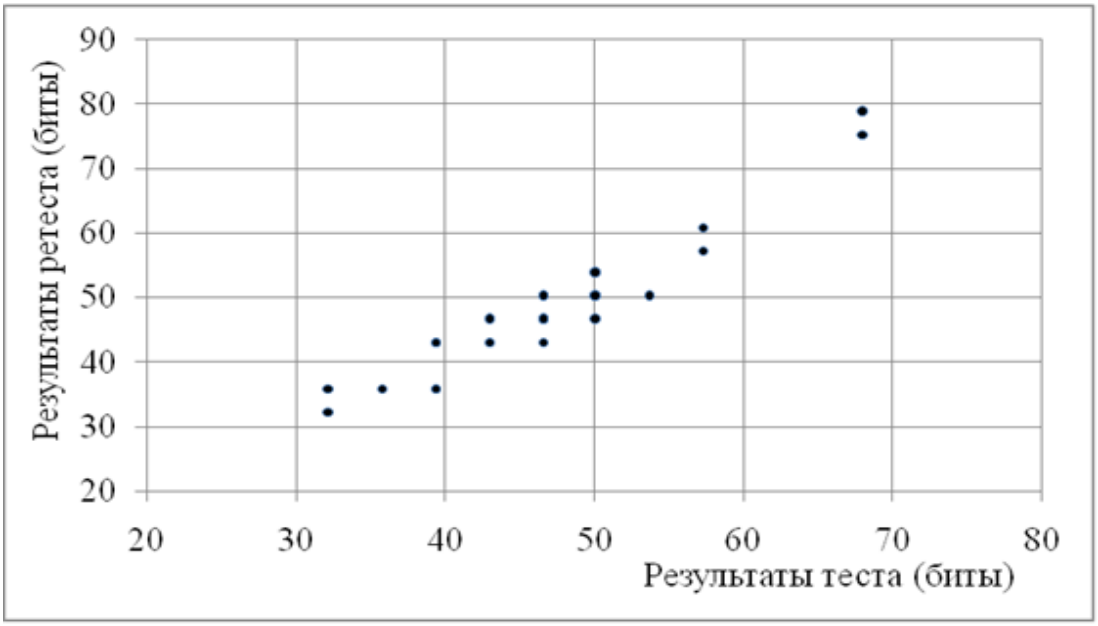


Рисунок 3 – Корреляционное поле зависимости результатов теста и ретеста. Ранговый коэффициент корреляции Спирмена r=0,93.

Заключение. Таким образом, разработанный и апробированный нами тест является теоретически обоснованным и метрологически корректным. Он может использоваться для определения уровня сформированности двигательного мышления у обучающихся на 1-й ступени общего среднего образования. Также он может быть диагностическим инструментарием (элементом) методики формирования основ двигательного мышления младших школьников. Тест пригоден как для проведения научных исследований, так и для использования в практике физического воспитания.

Список литературы:

1. Старченко, В. Н. Физкультурная мыследеятельность и мышление / В. Н. Старченко // Мир спорта. – 2024. – № 1. – С. 104–108.

2. Старченко, В. Н. Средства формирования основ физкультурного мышления / В. Н. Старченко // Мир спорта. – 2024. – № 2. – С. 83–88.

3. Старченко, В. Н. К вопросу о составе средств физического воспитания / В. Н. Старченко// Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарскин (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. (7,98 Мб). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 173–178. – Режим доступа : http:// conference.gsu.by. – Дата доступа: 29.01.2025.

4. Старченко, В. Н. Интеллектуально-двигательные упражнения как средство физического воспитания / В. Н. Старченко // Пед. наука и образование. – 2021. – № 3. – С. 69–79.

5. Старчанка, У. М. Рухальнае мысленне і тэхналогія яго развіцця / У. М. Старчанка, // Изв. Гомел. гос. ун-та им. Франциска Скорины. – 2011. – № 1. – С. 167–172.

МОДИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Шамович А.А.[1], Пашкова Н.А.[2], Асмакович В.А.[2]

[1]Белорусский государственный университет физической культуры
[2]Белорусский национальный технический университет

PHYSICAL ACTIVITIES MODIFYING AS INDICATOR OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER'S PROFESSIONALISM

Shamovich A.A.[1], Pashkova N.A.[2], Asmakovich V.A.[2]
[1]Belarusian State University of Physical Culture
[2]Belarusian National Technical University

Аннотация. В статье анализируется профессиональная деятельность педагога физического воспитания, рассматривается понятие профессионализм учителя физической культуры, изучается STEP-модель модификации двигательных упражнений под нужды занимающихся.

Ключевые слова: физические упражнения, модификация, профессионализм педагога, STEP-модель

Abstract. The article analyses the professional activities of a physical education (PE) teacher, considers the concept of the PE teacher's professionalism, studies the STEP-model of motional exercises modifying.

Keywords: physical activities, modification, teacher's professionalism, STEP-model

Введение. В современном динамично развивающимся мире вопросы развития профессионализма педагога, в том числе в сфере физического воспитания, особенно актуальны, так как ему необходимо качественно выполнять свою работу в изменяющихся условиях.

Профессиональная деятельность учителя физической культуры направлена на создание условий для всестороннего развития личности учащегося средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Основная часть. Решение этой сложной задачи требует высокого уровня компетентности учителя. Понятие профессиональной компетентности выражает единство теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности и характеризует профессионализм учителя, содержание подготовки которого обусловлено содержанием его квалификационной характеристики – нормативной модели компетентности педагога, отображающей научно обоснованный состав профессиональных компетенций. Квалификационная характеристика – это свод обобщенных требований к учителю на уровне его теоретического и практического опыта, в том числе и степени определенности выбора способов формирования индивидуального стиля профессиональной деятельности как условия обеспечения высокой конкурентоспособности на рынке труда [1].

Профессионализм учителя – это «качественная характеристика его как субъекта педагогической деятельности, отражающая высокий уровень профессиональной компетентности и личностной готовности к продуктивному решению педагогических задач» [2].

Под профессионализмом понимается сложное системное образование, включающее профессионализм личности и профессионализма деятельности [2].

Педагогическая технология является комплексом знаний, умений и навыков, необходимых преподавателю для решения стратегических, тактических, а также процедурных заданий во время учебно-воспитательного процесса. Педагогическая технология является описанием системы действий преподавателя со студентами, которые следует выполнить для оптимальной реализации учебного процесса [3].

Спорт и физическая активность оказывают важное влияние на человеческое здоровье не только в физическом, но и в когнитивном и психосоциальном понимании. Это означает, что спорт и физическая активность являются средствами для улучшения качества человеческой жизни. Таким образом, физическая активность, такая как спорт, танцы, медитация, разнообразные физические упражнения, имеет огромный потенциал в формировании комфортных условий жизни отдельных людей и общества в целом.

Спорт и физическая активность – это способ для человека и общества достичь психосоциального комфорта независимо от имеющихся исходных навыков.

Физические упражнения – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям. Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений – совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т. п.) [4].

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека. Профессионально весьма важно для учителя физической культуры (тренера по виду спорта) умение всесторонне оценить содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте, реально определить возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

Современному педагогу важно уметь обеспечить выполнение физических упражнений таким образом, чтобы все участники чувствовали себя комфортно, защищенно, имели возможность достигнуть цели выполнения тех или иных физических упражнений. Для некоторых людей физическая активность является вполне естественной, в то время как для других людей она может быть связана с некоторым негативным опытом, например, люди, которые имеют нарушения в координации, встречаются с ограничениями в играх, связанных с бросанием и ловлей мяча.

В случае если спортивные и физические упражнения не соответствуют нуждам лиц, в пользу которых осуществляется такая деятельность, они должны быть корректно адаптированы, в чем и заключается профессионализм педагога.

Для модификации двигательных упражнений может быть использована STEP-модель, которая в силах помочь педагогам-организаторам применить необходимые изменения в физических упражнениях.

Аббревиатура STEP в предлагаемой модели включает в себя следующие элементы: Space – место, Task – задание, Equipment – оборудование, People – люди. Такая модель позволяет сфокусировать внимание на четырех ключевых аспектах любого вида спорта или физической активности. Каждый элемент может быть модифицирован в отдельности либо в комплексе. Изменения могут касаться отдельных людей, части группы либо социальной общности в целом. Целью модификации вышеуказанных элементов является продуцирование более позитивной, физически и эмоционально безопасной деятельности, подходящей для психосоциальной поддержки [5].

Рассматривая элемент «место», можно представить его как игровое поле, спортивный зал или любое помещение, где проводятся физические упражнения [5]. Возможные мероприятия по адаптации места включают:

- увеличение либо уменьшение размера игровой зоны. Меньшее количество места делает упражнения более легкими, но иногда более интенсивными. Большее количество места часто обуславливает более стимулирующий характер игры;

- варьирование дистанции, которую необходимо преодолеть во время физических упражнений с целью соответствия различным запросам;

- использование зонирования, например, когда участники группируются в зависимости от их возможностей и играют с группой, соответствующей им, что увеличивает вовлеченность занимающихся в физическую активность.

Элемент «задание» связан с определением правил игры либо способа выполнения физических упражнений [5]. Возможные модификации задания включают:

- принятие необходимых мер, чтобы каждый выполняющий физические упражнения имел равные условия для участия в выбранной деятельности (например, если рассматривать игру с мячом, каждый игрок должен иметь возможность вести мяч, передать пасс или забить гол);

разделение комплексных навыков на более мелкие компоненты, если данный процесс сможет помочь занимающимся более полно развить необходимые умения и навыки;

принятие мер по вовлечению занимающихся в индивидуальную работу либо работу в малых группах для развития физических умений и навыков до перехода к обычной игре.

Можно привести практический пример того, как можно модифицировать задание. Детям разного возраста следует пробежать дистанцию с наиболее высокой скоростью. Некоторые из них бегают медленно, другие – крайне быстро, что ослабляет мотивацию предыдущих. В вышеуказанное задание вводится новое условие, в соответствии с которым участникам необходимо удержать на груди газету без использования рук в течение бега по всей дистанции. При помощи такой модификации, каждый участник стимулируется индивидуально, а скорость бега больше не является демотивирующим фактором [5].

Характеризуя элемент «оборудование», можно рассматривать такие предметы, как мячи, ракетки, сетки и другие, которые необходимы для проведения игры либо другого вида физических упражнений [5]. Возможные мероприятия по модификации оборудования включают:

- в играх с мячом использование данного предмета большего или меньшего размера, чтобы соответствовать возможностям занимающихся или виду практикуемой деятельности. Например, следует применять небольшие по размеру и мягкие мячи во время игр с детьми и людьми, имеющими маленькие кисти рук;

- использование предметов, позволяющих кидать, принимать мяч разными способами;

- использование звенящих предметов при работе с лицами, имеющими зрительные расстройства;

- изменение положения сетки для облегчения либо усложнения спортивных игр;

- адаптирование используемого веса во время силовых тренировок так, чтобы он соответствовал возможностям занимающихся. Возможно даже использование веса собственного тела.

Используя категорию «люди», мы подразумеваем участников физической активности либо их характеристики такие, как возраст, пол, нарушения и имеющиеся у них умения [5]. Модификации, которые могут быть использованы для данной категории, включают:

- сведение участников с похожими характеристиками для совместной игры;

- смешение занимающихся из разных групп и определение их в одну команду;

- создание команд с различным количеством игроков и разными возможностями.

STEP-модель может быть использована несколько раз, прежде чем будет найдено оптимальное решение для каждого конкретного вида физической активности. Рекомендуется проводить анкетирование и опрос занимающихся с целью выявления наиболее приемлемого способа организации физической активности. Такое анкетирование также призвано развивать психосоциальные умения участников, так как позволяет им практиковать решение задач, участвовать в дискуссии, работать в группе. Это также может воспитывать у участников эффективное групповое взаимодействие, создавать у них чувство причастности к определенной группе или программе.

Изменения элементов модели могут носить краткосрочный характер. Если группа принимает предлагаемые изменения и считает их положительными, возможно дальнейшее использование физической активности в новой модифицированной форме. Если группа считает изменение неприемлемым, рекомендуется обсудить, какая модификация возможна для использования в дальнейшем [5].

Следует отметить, что иногда группы, использующие STEP-модель, приходят к выводу, что используемый вариант физических упражнений не может быть модифицирован каким-либо оптимальным способом, что следует учитывать и предлагать другой вид физической активности.

Заключение. Таким образом, профессионализм педагога в значительной мере определяется его умением модифицировать и адаптировать физические упражнения в зависимости от нужд и исходных данных занимающихся для достижения ими максимально возможных результатов.

Список литературы:

1. Сластенин, В. А. Педагогика: учеб. пособие / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; под ред. В. А. Сластенина. – М.: Академия, 2013. – 576 с.

2. Сластенин, В. А. Профессионализм учителя как явление педагогической культуры [Текст] / В. А. Сластенин // Педагогическое образование и наука. – 2004. – № 5. – С. 15–25.

3. Туник, Е. Ю. Педагогическое мастерство преподавателя физического воспитания / Е. Ю. Туник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-masterstvo-prepodavatelya-fizicheskogo-vospitaniya/viewer. – Дата доступа: 14.12.2024.

4. Зарубин, В. В. Методы и средства физической культуры для повышения эффективности учебных занятий / В. В. Зарубин, Ц. К. Гармаев. – Режим доступа: https://pubhtml5.com/bhlwa/lftk/Интерактивная_наука_№2_-_2023/56. – Дата доступа: 11.12.2024.

5. Moving together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity / N. Wiedemann [et al.]. – 1st ed. – Copenhagen: KLS Grafisk Hus, 2014. – 142 p.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Шиманица В.С.

Обуховская средняя школа имени И. П. Сенько

INFLUENCE OF MOBILE GAMES ON THE HEALTH OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Shimanitsa V.S.

Obukhovskaya secondary school named after I. P. Senko

Аннотация. В статье рассмотрена проблема укрепления здоровья младших школьников в условиях информатизации общества средствами подвижных игр. Статья описывает оздоровительные возможности включения подвижных игр в образовательный процесс.

Ключевые слова: здоровье, младший школьный возраст, подвижные игры, возрастные особенности

Abstract. The article considers the problem of improving the health of junior schoolchildren in the conditions of informatization of society by means of mobile games. The article describes the health-improving possibilities of including mobile games in the educational process.

Keywords: health, junior school age, mobile games, age features

Введение. Одним из важнейших условий гармоничного формирования личности младших школьников является крайне высокий уровень двигательной активности. Современный мир стремительно меняется под влиянием новых технологий, и эти изменения затрагивают все сферы жизни, включая образование детей. В последние годы всё больше времени школьники проводят в сидячем положении, предпочитая активным переменам и подвижным играм с одноклассниками различного рода девайсы, что приводит к снижению физической активности и негативному влиянию на все системы организма.

В младшем школьном возрасте преобладающим видом деятельности является игра. Игры служат средством не только умственного, но и физического воспитания. Внедрение и активное использование подвижных игр в учебном процессе влияет на формирование здоровой личности, способствуя развитию ловкости, силы, координации и выносливости.

Цель исследования – изучить влияние подвижных игр на здоровье младших школьников, выявить особенности воздействия активных игр на физическое и психическое состояние младших школьников, проследить эффективность внедрения подвижных игр в учебный процесс для улучшения общего благополучия учащихся.

Материалы и методы. В исследовании использованы теоретические методы исследования: анализ литературы по изучаемому вопросу, классификация.

Основная часть. Как писала Н. К. Крупская: «Игра, есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, тверже рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива» [1].

В Большой медицинской энциклопедии термин «подвижная игра» трактуется как вид физических упражнений, проводимых по установленным правилам и способствующих формированию и закреплению основных двигательных навыков у детей. Игра включает все виды двигательной активности человека, такие как ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и др. Различные сочетания движений подвижных игр в той или иной степени развивают мышечные силы, двигательные реакции (быстрота), координацию движений (ловкость), глазомер, чувствительность вестибулярного аппарата. Подвижные игры связаны с активностью, что имеет влияние на растущий организм школьника радикально противоположное влиянию от сидячего образа жизни. Так, во время игры возрастает мышечная активность, которая стимулирует деятельность нервной системы, повышает функциональные возможности органов дыхания, кровообращения, улучшает обмен веществ.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга для образования новых временных связей, увеличения подвижности нервных процессов, положительный или временно отрицательный перенос как физических качеств, так и техники выполнения двигательных действий, что способствует не только поддержанию здоровья, но и повышению активности и сообразительности на уроках, требующих совершения интеллектуальных действий [3].

Неотъемлемое преимущество использования подвижных игр на уроках физической культуры – их специфичный эмоциональный аспект. Любая игра строится на основе определённого сюжета и чёткого свода правил, нередко носит соревновательный характер. Эта черта подвижных игр наиболее важна для детей младшего школьного возраста ввиду возрастных особенностей их психического и физического развития. В возрасте 6-10 лет мозг ребёнка активно развивается, формируются такие когнитивные способности, как память, внимание, логика. Игровая деятельность стимулирует эти процессы, помогая школьникам осваивать новые знания и способы действия быстрее, благодаря чему дети легко усваивают доступные их пониманию правила игры и придумывают собственные варианты. Игры создают атмосферу радости и веселья, что благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии ребёнка, содействуют снятию стресса, отвлечению от учебных задач. Детские подвижные игры сопровождаются яркими визуальными образами, строятся на основе имитации хорошо известных учащимся явлений (животные, природа), побуждают к фантазированию. Таким образом, подвижные игры являются средством воспитания позитивного отношения к активному отдыху, занятию спортом детей с раннего возраста. Кроме того, использование подвижных игр на уроках решает проблему сохранения как физической стороны здоровья, так и психологической.

Анализ литературы показал, что подвижные игры классифицируются в группы по следующим признакам:

по различию педагогических задач (образовательные, воспитательные, оздоровительные, реабилитационные);

по воздействию на организм (развитие скелетной мускулатуры, двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения);

по условиям проведения (естественные, в зале, на местности, на воде);

по направленности на воспитание физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость);

по степени активности (пассивные, малой подвижности, активные) [2].

Рассмотрим подвижные игры по направленности на воспитание физических качеств. Для развития быстроты следует использовать игры, содержащие в себе упражнение со сменяющими друг друга ускорениями и внезапными замедлениями, требующие незамедлительных реакций на различного рода сигналы. Среди наиболее часто используемых можно выделить игры и игровые задания с бегом: «Успей догнать», «Не замочи ноги», «Пустое место», «Гуси-лебеди», «Поезд».

Проведение на уроках игр «Двенадцать палочек», «Сбор урожая», «Салки в парах», «Переправа» способствует развитию координационных способностей.

Игры «Бездомный заяц», «Дай руку», «Кто кого», «Британский Бульдог» подходят для развития выносливости. Они требуют от младших школьников проявления волевых качеств, большого расхода энергии и сил вследствие содержания часто повторяющихся или долго длящихся игровых элементов.

Эффективность использования игр в процессе обучения можно качественно оценить только в том случае, если учитывать особенности детей младшего школьного возраста. Как было отмечено выше, дети в возрасте 6-10 лет находятся в периоде активного роста и развития. Важно помнить, что младшие школьники ещё не обладают достаточной физической выносливостью, что приводит к быстрой утомляемости. Следует выбирать достаточно динамичные игры, но при этом не слишком сложные и продолжительные. При выборе подвижных игр следует руководствоваться принципами:

Доступность. Во-первых, данный принцип предполагает доступность правил игры. Они должны быть простыми и понятными для детей. Чем проще правила, тем учащиеся быстрее включаются в игру и следуют им. Во-вторых, доступность подразумевает соответствие игры уровню физической подготовки школьника. Если игра требует значительных физических усилий, она может стать причиной переутомления и снижения интереса к занятиям.

Разнообразие видов деятельности. Подвижные игры должны включать различные виды активности: бег, прыжки, лазание и т. д. Это способствует развитию разных групп мышц в комплексе и улучшению общей физической подготовки. Кроме того, смена видов активности предотвращает риск развития переутомления.

Безопасность. При работе с учащимися младших классов педагог часто сталкивается с такими проблемами, как быстрая смена фокуса внимания, несовершенная дисциплина, которые нередко становятся причиной детских травм на уроках. Для предотвращения травматизации на уроках физической культуры и здоровья педагогу следует избегать выбора подвижных игр, связанных с риском получения повреждений. Важно подчеркнуть, что начало любого двигательного акта, игры или игрового задания должно сопровождаться чётким инструктажем по безопасности.

Учёт интересов учащихся. От предпочтений самих учащихся зависит уровень их заинтересованности, активности и продуктивности.

Заключение. Таким образом, включение подвижных игр в образовательный процесс – необходимый элемент для поддержания здоровья и гармоничного развития младших школьников. Подвижные игры положительно сказываются на физическом и психологическом состоянии детей. Результаты исследования могут быть использованы учителями, а также студентами при подготовке к профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Бабаева, Н. Б. Подвижная игра как средство всестороннего развития личности ребёнка / Н. Б. Бабаева // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». – 2023. – № 7(64). – С. 61–66.

2. Байкалова, Л. В. Физическая культура как основополагающий фактор сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников / Л. В. Байкалова // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Б. Хмельницкого. – 2015. – № 1а. – С. 16.

3. Крупская, Н. К. «Детское коммунистическое движение. Пионерская и комсомольская работа. Внешкольная работа с детьми» / Н. К. Крупская. – М. Директ-Медиа, 2014. – 227 с.

Раздел III
СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

КІНЕЗІЯТЭЙПІРАВАННЕ ЯК ДАДАТКОВЫ СУЧАСНЫ МЕТАД ЛЯЧЭННЯ, РЭАБІЛІТАЦЫІ І ПРАФІЛАКТЫКІ ТРАЎМАЎ

Гайдук М.У.

Свіслацкая цэнтральная раённая бальніца

KINESIATAPING AS AN ADDITIONAL OPTION MODERN METHOD OF TREATMENT, REHABILITATION AND INJURY PREVENTION

Gaiduk M.V.
Svisloch Central District Hospital

Анатацыя. У дадзеным артыкуле прадстаўлены тэзісы паняційна-катэгарыяльнага апарата сучаснага метаду лячэння і рэабілітацыі насельніцтва пры магчымых траўмах і захворваннях апорна-рухальнага апарата сродкамі кінезіятэйпіравання, а таксама паказанні да яго прымянення. Выкананы аналіз эфектыўнасці названага метаду, а таксама яго папулярнасці ў сучасным грамадстве.

Ключавыя словы: кінезіятэйпіраванне, траўма, рэабілітацыя

Abstract. This article presents the theses of the conceptual and categorical apparatus of a modern method of treatment and rehabilitation of the population with possible injuries and diseases of the musculoskeletal system by means of kinesiotaping, as well as indications for its use. An analysis of the effectiveness of this method, as well as its popularity in modern society, is performed.

Keywords: kinesiotaping, injury, rehabilitation

Уводзіны. Кінезіятэйпіраванне – гэта сучасны, хутка набіраючы сваю мэтавую аўдыторыю метад накладання фіксуючых стужак (тэйпаў) як спосаб лячэння траўмаў, іх прафілактыкі, рэабілітацыі апорна-рухальнага апарата. Дадзены метад быў распрацаваны ў 1973 годзе амерыканскім вучоным Кензо Касе. Гэты спосаб лячэння ўжо даўно прымяняецца ў развітых краінах Заходняй Еўропы, Амерыкі і Азіі. У СНД ён пачаў заваёўваць сваю папулярнасць

адносна нядаўна. Спецыфіка метаду заключаецца ў наклейванні на скуру эластычнай стужкі на акрылавай аснове, якая мае гіпаалергенны клеючы слой, які актывізуецца пад уздзеяннем тэмпературы цела, што ў выніку аказвае станоўчае ўздзеянне на мышачную, сасудзістую, злучальную і нервовую тканку. Пры кінезіятэйпіраванні (у адрозненне ад цвёрдага тейпінга, які прадугледжвае абмежаванне рухаў у суставах і стварэнне дадатковага мышачнага напружання, павялічваючы сілу мышцы) няма абмежавання рухаў у суставах, што спрыяе натуральнай рухальнай функцыі, мякка карэктуючы яе рухальныя магчымасці ў лепшы бок [1-4].

На вызначаны ўчастак цела асаблівым чынам наклейваецца тэйп неабходнай даўжыні. Папярэдне расцягваецца скура; у выпадках немагчымасці расцягнуць неабходны ўчастак, кінэзія-тэйп наклейваецца з нацяжэннем. Вуглы палос неабходна закругляць для прафілактыкі магчымага адклейвання. Аплікацыю неабходна насіць ад 3-х да 5-ці дзён. Працягласць курсу лячэння вызначаецца індывідуальна і залежыць ад клінічнай карціны і характару захворвання. У сярэднім станоўчы ўстойлівы эфект дасягаецца на працягу месяца.

Эфект дадзенай методыкі заключаецца ў наступным: пры накладанні тэйпа, у ім ствараецца нацяжэнне; эластычныя ўласцівасці стужкі набліжаны да эластычных параметраў скуры. У выніку тэйп бярэ на сябе частку нагрузкі, прыпадымаючы яе верхнія слаі, а таксама ствараючы больш прасторы паміж скурай і мышцамі. У адрозненне ад крывяноснай сістэмы ў лімфатычнай няма сваёй «помпы», якая б забяспечвала рух лімфатычнай вадкасці. Яе рух цалкам залежыць ад актыўнасці шкілетных мышцаў. Лічыцца, што гэта дадатковая прастора памяншае ціск на лімфатычную сістэму, у выніку паляпшаючы мікрацыркуляцыю і лімфадрэнаж, спрыяючы, у сваю чаргу, выведу прадуктаў метабалізму з пашкоджанага ўчастка. Таксама прастора паміж скурай і мышцамі багата нервовымі канчаткамі, якія адпраўляюць у наш мозг канкрэтную інфармацыю. Ацёк, які ўзнікае пры траўме, сціскае гэтыя рэцэптары, прымушаючы пастаянна пасылаць у мозг інфармацыю аб пашкоджаным участку – боль. Тэйп стварае своеасаблівы «мост» над вобласцю пашкоджвання, таму зваротная рэакцыя арганізма не так выражана, што дазваляе мышцам функцыянаваць практычна ў нармальным рэжыме. У гэтым і заключаецца асноўны іх эфект.

Кінезіятэйпіраванне не толькі дапамагае расслабленню перанапружаных і стомленых мышачных груп, аказваючы супрацьзапаленчы, абязбольвальны, лімфадрэнажны эфекты, спрыяючы паскарэнню натуральнага працэсу іх аднаўлення, але і выкарыстоўваецца для тэрапіі шырокага спектру: розных тыпаў эпікандыліту, плантарнага фасцыіту, плечалапатачнага перыартрыту, у складзе комплекснага лячэння пацыентаў, якія пакутуюць на ДЦП, болі ў шыйным, грудным і паяснічным аддзеле ў выніку астэахандрозу пазваночніка, усіх відаў ацёкаў і гематом мяккіх тканак, постраўматычных і мышачна-фасцыяльных болевых сіндромаў суставаў канечнасцяў, тулава. Некаторыя крыніцы сцвярджаюць, што пры накладанні тэйпа ў вобласці надпераносся дапамагае пазбавіцца ад храпу.

Зыходзячы з такога шырока спектру магчымасцяў, прымяненне тэйпаў актуальна і пры іх выкарыстанні ў неўралогіі, медыцынскай рэабілітацыі, артапедыі, спартыўнай медыцыне. Нягледзячы на ўсе плюсы, прастату выкарыстання і дастаткова вузкі спектр супрацьпаказанняў (трафічная язва, алергія, экзэма, адкрытыя раны, варыкозная хвароба вен, 1-ы трыместр цяжарнасці) кінезіятэйпіраванне не падыходзіць для самастойнага лячэння рознага віду паталогій. Яго мэтазгодна прымяняць ў спалучэнні з іншымі метадамі лячэння, істотна павялічваючы пры гэтым рэабілітацыйны патэнцыял.

У сувязі з вышэйсказаным, а таксама з узрастаючай папулярнасцю дадзенага метаду і актуальным у наш час пытанні траўматызму і ростам выяўлення хранічнай паталогіі апорна-рухальнага апарата, у тым ліку сярод асоб маладога ўзросту, было праведзена апытанне сярод студэнтаў вышэйшых навучальных устаноў. Мэта апытання заключалася ў самастойнай ацэнцы ўласнага здароўя, перанесеных траўмаў, а таксама інфармаванасці аб кінезіятэйпіраванні як дадатковым метадзе лячэння і рэабілітацыі.

Большасць апытаных паказвала на наяўнасць ужо перанесеных, нягледзячы на малады ўзрост (ад 19 да 22-х гадоў), хвароб: скаліёзу – 36,5%, лішняй вагі – 31,4%, мігрэняў – 30,2%, ацёчнасці – 21,7%, варыкозу – 13,4%, артрозу – 6,7%, кіфозу – 3,3%. Толькі 8,4% апытаных паказала на адсутнасць захворванняў.

Што датычыцца траўматызацыі, апытаныя адзначалі, што ў паўсядзённай жыццядзейнасці найбольш часта падвяргаліся траўмам з расцяжэннямі (68,5%), ўдарамі (60,3%) і ранамі (53,4%); далей ішлі папярочныя (30,1%) і падоўжныя (17,8%) пераломы; завяршалі пералік разрывы звязкаў (11%), чэрапна-мазгавыя траўмы (8,2%) і пераломы са зрушэннем (1,4%).

Папулярнасць выкарыстання тэйпаў пацвердзілі 56,2% апытаных, а 43,8% раней не задумваліся пра гэта. Па выніках праведзенага апытання аб метадах кінезіятэйпіравання маюць уяўленне 87,7% рэспандэнтаў, 12,3% раней не даводзілася сутыкацца з падобнымі спосабамі лячэння і прафілактыкі траўматызму і яго рэцыдываў. Сярод «асвечаных» рэспандэнтаў 44,4% даведалася пра тэйпіраванне са сродкаў масавай інфармацыі, 20,8% – з іншых крыніц, а 9,7% – ад доктара.

Заключэнне. Такім чынам, кінезіятэйпіраванне – сапраўды дзейная і добра зарэкамендаваная сябе дадатковая методыка для купіравання болю, нармалізацыі кровазвароту, паляпшэння работы лімфадрэнажнай сістэмы, з наступным паскарэннем рэабілітацыі пры розных мышачных і касцёва-сустаўных траўмах і хранічных паталогіях апорна-рухальнага апарата, з прафілактыкай магчымых неўралагічных праяўленняў. Але, нягледзячы на ўсе станоўчыя моманты, дадзены метад не мае належнага эфекту ў якасці монатэрапіі, пра што неабходна памятаць. Падыходзячы да пытання вывучэння інфармавання студэнтаў аб методыках тэйпіравання, адзначым адсутнасць пэўных ведаў і пазіцыі маладога пакалення адносна эфектыўнасці прымянення аплікацый як сродка прафілактыкі траўматызму, а таксама посттраўматычнага лячэння і рэабілітацыі.

Зыходзячы з гэтага можам прыйсці да высновы аб неабходнасці большага інфармавання насельніцтва аб перавагах дадзенага метаду і магчымасці яго прымянення ў паўсядзённым жыцці, а таксама ліквідацыі тэарэтычных і практычных прабелаў у прадстаўнікоў медыцынскай супольнасці адносна выкарыстання кінезіятэйпіравання і магчымасці больш паглыбленага яго прымянення ў сістэме аховы здароўя сярод пэўных спецыялізацый, такіх як артапедыя, неўралогія, медыцынская рэабілітацыя. Усё гэта ў спалучэнні з цяперашнімі пратаколамі лячэння павялічыла б рэабілітацыйны патэнцыял пацыентаў.

Список литературы:

1. Байтерякова, Ю. В. Кинезиотейпирование / Международный научный журнал «Инновационная наука». – № 12-4. – 2016. – С. 167-168

2. Королев, Я. Р. Тейпирование как метод профилактики и лечения травматизма / Я. Р. Королев, П. В. Снежицкий, У. И. Сенькевич, Д. А. Ждан // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы IX Междунар. науч. конгресса. – Чебоксары, 2024. – С. 336-340.

3. Snezhitsky, Pavel. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev // 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.

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Гермацкая А. О.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Озимко.О.Н.

SWIMMING AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVEMENT THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENT

Germatskaya A. O.
Grodno State Medical University
Supervisor – *Ozimko.O.N.*

Аннотация. Актуальность занятий плаванием среди студентов обусловлена множеством факторов, связанных не только со здоровьем, но и с возможностью снятия психоэмоциональной разгрузки после накопившегося напряжения, проблем, связанных с процессом обучения и личного характера,

а также улучшением качеством жизни. В статье дано описание положительного влияния плавания во время учебы на самочувствие студентов. В данной работе методом анкетирования изучены аспекты влияния плавания на улучшения психоэмоционального состояния учащейся молодёжи.

Ключевые слова: плавание, здоровье, физическая активность, психологическая разгрузка, стресс

Abstract. The relevance of swimming lessons among students is due to many factors related not only to health, but also to the possibility of relieving psycho-emotional relief after accumulated stress, problems associated with the learning process and personal nature, as well as improving the quality of life. The article describes the positive influence of swimming during study on the well-being of students. In this work, aspects of the influence of swimming on improving the psycho-emotional state of students were studied using a questionnaire.

Keywords: swimming, health, physical activity, psychological relief, stress

Введение. Стресс является неотъемлемой частью жизни современного студента. Учебная нагрузка, экзамены, социальные взаимодействия и личные проблемы оказывают значительное давление на психику молодых людей. В поисках эффективных средств борьбы со стрессом многие студенты обращаются к различным видам физической активности, среди которых плавание занимает особое место благодаря своим уникальным свойствам. Оно сочетает в себе не только кардионагрузку и силовую тренировку, но также оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, что делает его одним из наиболее эффективных методов снятия стресса и улучшения психоэмоционального состояния.

Цель исследования. Оценить плавание как эффективное средство улучшения психоэмоционального состояния студентов.

Материалы и методы. В исследовании использован метод анкетирования среди студентов ГрГМУ, анализ статистических данных, анализ научно-методической литературы.

Основная часть. За время обучения в вузе молодые люди сталкиваются с повышенными умственными и физическими нагрузками, стрессами, что негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии и здоровья в целом. Решая эту проблему, каждый студент ищет наиболее доступные и эффективные средства. Плавание не только сочетает в себе перечисленные критерии, но и, являясь видом физической активности, обладает уникальным комплексом воздействий, которые направлены на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и улучшение функционального состояния организма студента [1, с. 31].

Методом анкетирования были опрошены студенты лечебного, педиатрического, медико-диагностического и медико-психологического факультетов 1-4 курсов ГрГМУ. Общее число участников анкетирования составило 149 человек, среди них 76,9% девушек и 23,1% юношей в возрасте от 17 до 23 лет. Участникам было предложено ответить на вопросы, раскрывающие

основные преимущества плавания для их психоэмоционального здоровья, а также оценить их отношение к плаванию.

В ходе анализа полученных данных установлено, что 68,7% опрашиваемых считают занятие плаванием доступным, так как недалеко есть бассейн; 27,9% – бассейн находится далеко и до него тяжело добраться; остальные участники (по 0,7%) – нет желания заниматься плаванием, имеют противопоказания по здоровью или иные причины.

Ответ на этот вопрос подтверждает существующее мнение о том, что плавание является доступным практически каждому. Однако несмотря на доступность, плаванием занимаются далеко не все студенты. Так, на вопрос «как часто вы занимаетесь плаванием», только 8,1% ответили – раз в неделю, 10,7% – раз в месяц, 75,8% – вообще не занимаются, остальные участники (по 0,7%) – раз в два месяца, раз в полгода, в год, иногда. Объяснить такой ответ можно чрезмерной занятостью студентов, нехваткой свободного времени, отсутствием должной пропаганды плавания среди населения.

Несмотря на то, что плаванием занимаются далеко не все, 83,2% опрашиваемых считают, что плавание снимает стресс; 12,8% – не знают; 4% – ответили «нет» (рис. 1).

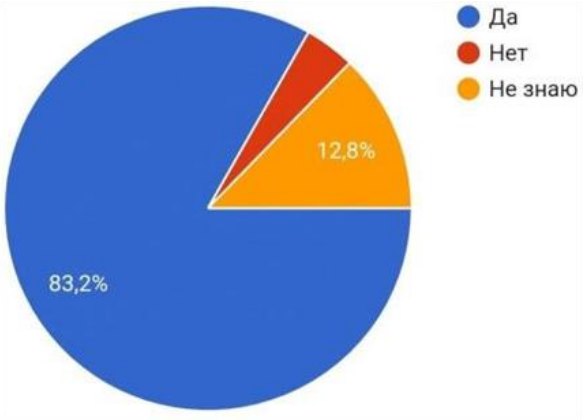


Рисунок 1 – Как думаете, снимает ли плавание стресс?

Ответы подтвердили психоэмоциональные преимущества плавания. Действительно, плавание помогает человеку настроиться на расслабление, способствует коррекции симптомов хронического стресса и нормализации нервной системы [2, с. 50]. Из-за уникальных свойств воды плавание имеет успокаивающий эффект, ритмичные движения помогают расслабиться и отвлечься от повседневных забот, поэтому можно с уверенностью сказать, что плавание помогает комплексно бороться с тревогой. Это отличный способ снять стресс и улучшить настроение. Кроме того, плавание стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья.

На то, какое самочувствие после занятия плаванием, студенты ответили, что у 26,2% присутствует чувство лёгкости, у 20,1% – чувство спокойствия, 18,1% – вызывает сонливость, 13,4% – чувство бодрости, 7,4% – эмоциональный подъём, остальные выбрали другие варианты ответов (рис. 2).

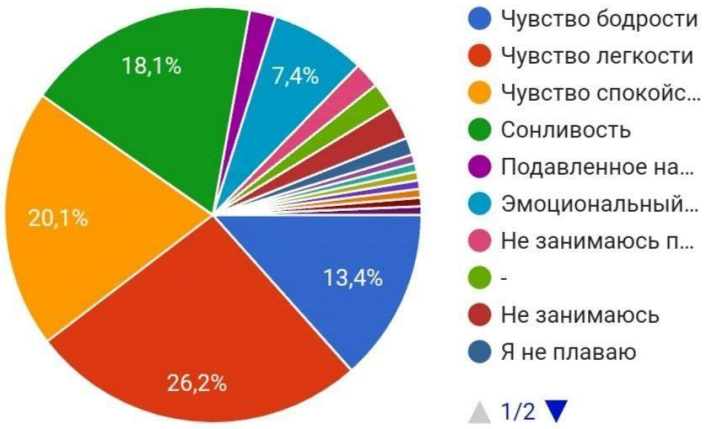


Рисунок 2 – Ваше самочувствие после занятия плаванием?

Это свидетельствует о том, что во время плавания мышцы тела расслабляются после длительного сидения за день, тем самым снимается напряжение после длительного нахождения в статичной позе, которое приводит к мышечным болям и усталости.

57% студентов согласны с утверждением, что плавание – лучший антидепрессант, 2% – не уверены или не знают, 37,6% – не согласны с этим утверждением, остальные (по 0,7%) выбрали другие варианты ответов (рис. 3).

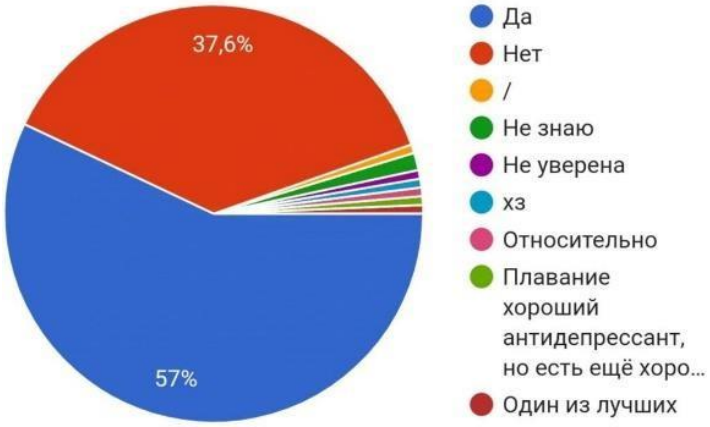


Рисунок 3 – Согласны ли вы с утверждением, что плавание – лучший антидепрессант?

Рассматривая результаты, представленные на диаграмме, можно сделать вывод, что около половины студентов считает, что занятие плаванием не является для них лучшим антидепрессантом. Это объясняется не частым посещением самого бассейна из-за занятости во время учёбы или отсутствием компетентности о способах снятия психоэмоционального напряжения и стресса.

Студенты, согласные с утверждением о том, что плавание – лучший антидепрессант ещё раз подтвердили, что вода обладает успокаивающим эффектом, а ритмичные движения при плавании создают ощущение медитации. Этот процесс помогает отвлечься от повседневных забот, сосредоточиться на настоящем моменте, что и способствует снижению уровня тревоги беспокойства.

На вопрос «Как влияет плавание на психоэмоциональное состояние?» 79,9% опрашиваемых отметили улучшение настроения после плавания. 16% считают, что плавание никак не влияет на психоэмоциональное состояние. Остальные выбрали другие варианты ответов (рис. 4).

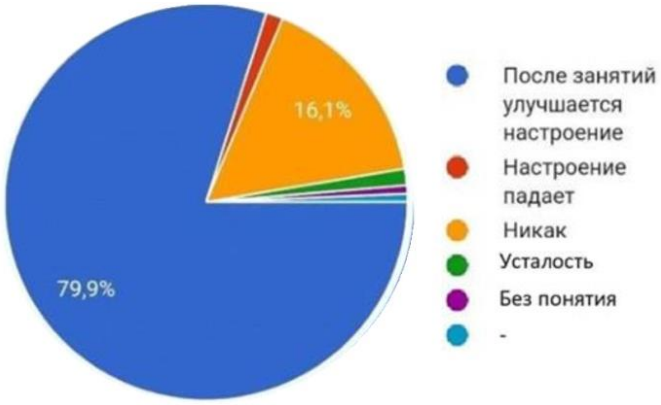


Рисунок 4 – Как влияет плавание на психоэмоциональное состояние?

Данный опрос подтверждает мнение о том, что плавание является приоритетным средством для поднятия хорошего настроения. Пребывание в воде вызывает ощущения, схожие с невесомостью, и позволяет расслабиться, находясь в состоянии антигравитации.

64,4% опрашиваемых студентов считают, что плавание помогает нормализовать сон; 30,9% – не знают; 47% – ответили, что не помогает. Плавание – это аэробная нагрузка, которая требует значительных усилий от организма.

После тренировки тело устаёт, что способствует быстрому засыпанию и глубокому сну. Кроме того, температура воды обычно ниже температуры тела, поэтому после плавания температура тела постепенно снижается, что создает условия, благоприятные для засыпания [3, с. 42].

Существует несколько стилей плавания – кроль, брасс, баттерфляй, каждый из которых требует разной техники и усилий. Такое разнообразие позволяет студентам выбирать наиболее подходящий для них стиль, что делает занятием плавание более интересным и увлекательным. 26,2% студентов предпочитают плавание брасом, 24,2% – кроль на груди, 16,1% – роль на спине, 14,8% – баттерфляй, 2,7% – не умеют плавать, остальные выбрали другие варианты ответов.

Заключение. В исследовании установлено, что плавание является приоритетным эффективным средством улучшения психоэмоционального состояния студентов. Благодаря своим уникальным воздействием на организм оно помогает расслабиться, снять физическое напряжение, которое часто сопровождает стресс, накопившуюся усталость, улучшить здоровье. Заниматься плаванием целесообразно на занятиях по физической культуре, тем самым решая вопрос не только физического воспитания, но и для снятия напряжения и стресса.

Результаты полученного исследования могут быть использованы в научных работах.

Список литературы:

1. Клименко, А. А. Плавание в системе оздоровления обучающихся: метод. указания / А. А. Клименко, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 31 с.

2. Путилова, С. О. Влияние плавания на физическое здоровье студентов / С. О. Путилова, В. О. Цыганкова // Интерактивная наука, 2023. № 4 (80). – С. 50-51.

3. Усток, Д. Р. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов / Д. Р. Усток // Интерактивная наука, 2023. – №1 (77). – С. 42.

4. Балог, З. З. Применение игровых средств в учебно-тренировочном процессе группы по плаванию в условиях ВУЗа / З. З. Балог, В. В. Григоревич, Р. П. Олешкевич // Актуальные проблемы медицины : сб. материалов итог. науч.-практ. конф. (25-26 янв. 2024 г.) [Электронный ресурс] отв. ред. И. Г. Жук. – Гродно: ГрГМУ, 2024. – С. 27-29.

СПОСОБЫ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Гресь С.М., Ситкевич С.А

Гродненский государственный медицинский университет

SOCIAL INTEGRATION OF THE ELDERLY
INTO THE LIFE OF SOCIETY

Gres S.M., Sitkevich S.A
Grodno State Medical University

Аннотация. Старение населения сегодня приобретает масштабы глобальной тенденции в развитых странах мира. Поэтому современная цивилизация не может оставлять без внимания положение пожилых в современном мире. Такая демографическая ситуация обусловливается не только формированием новых потребностей и способностей пожилых людей, но в первую очередь необходимо говорить об отказе от старых представлений о старости. Проблема ценностей старшего возраста и идеалов становится существенным элементом социального климата общества, создающего комфорт или дискомфорт для данной категории людей.

Цель работы – определить статус пожилого человека в социальном пространстве современного белорусского общества.

Ключевые слова: пожилые люди, пенсионеры, социальное самочувствие, одиночество

Abstract. The aging of the population is now becoming a global trend in the developed countries of the world. Therefore, modern civilization cannot ignore the situation of the elderly in the modern world. This demographic situation is caused not only by the formation of new needs and abilities of older people, but first of all it is necessary to talk about the rejection of old ideas about old age.

The problem of older age values and ideals becomes an essential element of the social climate of society, creating comfort or discomfort for this category of people. The purpose of the work is to determine the status of an elderly person in the social space of modern Belarusian society.

Keywords: elderly people, pensioners, social well-being, loneliness

Введение. Тема интеграции пожилых людей в современные социальные отношения с каждым годом будет приобретать все большую популярность и вызывать научную дискуссию. Значительный рост количества пожилых людей требует социального внимания к ним, причем необходимо отметить, что эта категория людей готова решать свои социальные проблемы по большей части сама, требуя минимального внимания. Данная статья исследует проблему социальной интеграции пожилых людей в современный белорусский социум.

Основная часть. Общемировые тенденции старения населения не обошли стороной и Республику Беларусь. На протяжении последних десятилетий в нашей стране наблюдается уменьшение численности детей и молодежи и увеличение доли пожилых людей. К причинам такого явления можно отнести падение рождаемости, увеличение продолжительности жизни в старших возрастных группах, повышение качества жизни населения.

Наступление старости, уход на заслуженный отдых могут по-разному влиять на мужчин и женщин. В течение жизни человек постоянно приобретает или утрачивает определенные социальные роли и статусы, причем в каждом обществе они формируются по-разному в связи с существующими различиями в социальных структурах и культурных практиках. Однако, несмотря на различия, во всех обществах есть и общие черты, когда роли практически не меняются. Так, к примеру, «работу по заботе» практически в любом обществе женщины, в то время как мужчины себя ассоциируют с ролью основного экономического «добытчика». Именно это ролевое отличие в позициях обусловливает положение женщин в старости, прежде всего экономическое гендерное неравенство. Небольшая, по сравнению с мужчиной пенсия, обуславливает необходимость выполнять семейные обязанности по уходу за другими членами семьи, домашнюю работу подчас до самого конца жизни, без всякого «выхода на пенсию» [1].

В работах российских ученых З. М. Саралиевой, В. П. Козырькова, Н. Ф. Шахматова, Н. П. Щукиной проанализированы место и роль людей старшего возраста в обществе, влияние социально-демографических характеристик на их участие в трудовой и общественной деятельности, концепции социального поведения личности, динамика изменения их статуса [2–5].

Общепризнано, что выход на пенсию существенно меняет условия и образ жизни человека старшего возраста, влияет на характер, формы, степень его социальной активности во многих сферах жизни. Такие люди боятся оказаться ненужными, потерять привычные связи, остаться один на один со своими проблемами [6, с. 138].

Социальные параметры людей старшего возраста включают их социальный статус, место в современном обществе, в различных социальных системах, общностях, в собственной семье, взаимоотношения с другими возрастными группами особенно с молодёжью. В социуме часто можно видеть примеры неудачного взаимодействия этих групп. Это касается семьи, работы, общественной жизни.

Разрабатывая систему интеграции пожилых людей в современный социум, необходимо серьезно и продуманно подходить к разработке программ и направлений интеграции. Это позволит эффективно и профессионально решать проблему повышения жизненного статуса пожилых людей. На наш взгляд, одним из эффективных направлений социальной интеграции таких людей является создание и деятельность волонтерских клубов «серебряного возраста», которые будут формироваться на основе социального взаимодействия. Такие клубы могут являться не только формой организации досуговой деятельности пожилых людей, но и помогают им адаптироваться к новым изменениям в жизни, обществе, определиться в новой для них жизненной позиции. Причем руководить такими клубами должны люди среднего возраста или молодёжь, чтобы эффективно функционировал социальный лифт поколений. Также в рамках работы таких клубов можно:

- осуществлять знакомство и освоение новых технологий, позволяющих им успешно интегрироваться в современное высокотехнологичное общество;
- проводить встречи разных поколений, встречи с интересными людьми, спортивно-оздоровительные мероприятия;
- чтобы полностью исключить выпадение пожилых людей из общественной жизни необходимо организовывать встречи с представителями власти для получения необходимой правовой, экономической, политической, социальной информации;
- организовать волонтерское движение.

Еще одной проблемой в социальной интеграции пожилых людей видится материальный доход, который в несколько раз ниже, чем у работающих. Это обусловлено дефектами их физического состояния, вызванного заболеваниями, и связанного с этим обстоятельством понижением двигательной активности. Естественно, это отражается на качестве жизни пожилых людей. Только небольшое число пожилых людей могут себе позволить отдых на море, в санатории или за границей. Особенно остро данная проблема касается одиноких пожилых женщин и мужчин, которым ждать помощи остается только от государства или семьи.

В сохранении активной жизненной позиции и безболезненной адаптации пожилого человека к новому социальному статусу большое значение отводится семье, которая позволяет пожилому человеку ощущать свою значимость, чувствовать себя нужным, востребованным.

Семья в старшем возрасте – сложный феномен социальной реальности, который объединяет все сферы жизнедеятельности пожилого человека, формирует стратегии его социальной активности. Кроме этого, в силу означенных

в выше в статье причин семья пожилых людей может обеспечивать удовлетворение только базовых биологических и социальных потребностей. Однако семья в данном возрасте выступает своеобразным стабилизатором эмоционально-психологической жизнь людей, способствует формированию активной жизненной позиции, помогает самореализовываться личности во всех сферах жизнедеятельности. Супружество выступает одной из ключевых ценностей в позднем возрасте, одним из основных агентов социально-психологической поддержки и помощи. Научными исследованиями выявлено положительное воздействие супружеской поддержки на процессы реабилитации различных групп пожилых лиц, на процессы адаптации выздоравливающих и улучшение способности преодолевать стрессовые ситуации. Повышенная привязанность для этой категории выполняет защитную функцию. Оба члена семьи переживают схожие психические состояния, для них характерен высокий уровень эмпатии, что в значительной степени помогает найти необходимые стратегии выхода из кризисных ситуаций [2, с. 88].

Заключение. На сегодняшний день люди пожилого возраста становятся одной из самых представительных демографических и социальных групп населения. Способов их интеграции в современный социум имеется достаточно много. Данная работа затронула лишь некоторые из них. Работа по адаптации людей пожилого возраста к своему положению должна проводиться на постоянной основе, только тогда она станет эффективной. Изучение социального положения пожилых людей позволяет сделать вывод о том, что изменение отношения к пожилым людям и к процессу старения в целом позволит человеку быстрее интегрироваться в новые условия жизни, связанные с выходом на пенсию и наступлением старости.

Список литературы:

1. Исупова, О. Г. Гендер и старость: теоретические подходы / О. Г. Исупова // Демоскоп weekly. – 2010. – № 433–434 (6–19 сент.). [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.demoscope.ru/weekly/2010/0433/analit05.php – Дата доступа : 16.01.2025.

2. Саралиева, З. М. Пожилой человек в Центральной России / З. М. Саралиева, С. С. Балобанов // Психология старости и старения: хрестоматия / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – С. 91–100.

3. Козырьков, В. П. Пожилой человек как социокультурный тип / В. П. Козырьков // Психология старости и старения: хрестоматия / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – С. 73–76.

4. Шахматов, Н. Ф. Старение – время личного познания вечных вопросов и истинных ценностей / Н. Ф. Шахматов // Психология старости и старения: хрестоматия / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – С. 67–72.

5. Щукина, Н. П. Институт взаимопомощи в системе социальной поддержки пожилых людей: науч. изд. / Н. П. Щукина. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2004. – 412 с.

6. Кошарная, Г. Б. Социокультурные ценности и жизненные стратегии населения Пензенской области в транзитивном российском обществе: моногр. / Г. Б. Кошарная, Л. Т. Толубаева, Л. В. Рожкова, А. П. Шумилин; под ред. Г. Б. Кошарной. – Пенза: Изд-во Пенз. гос. ун-та, 2009. – 152 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Григоревич И.В., Знатнова Е.В.

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT UNIVERSITY

Grigorevich I.V., Znatnova E.V.
Belarusian state pedagogical university named after Maxim Tank

Аннотация. В статье делается анализ научно-методической литературы и интернет-источников по рассматриваемой проблеме, а также раскрываются результаты опроса студентов о посещаемости занятий по физическому воспитанию и самостоятельных тренировок.

Ключевые слова: формирование, двигательная культура, студенты, физическое воспитание

Abstract. The article analyzes scientific and methodological literature and Internet sources on the problem under consideration, and also reveals the results of a survey of students on attendance at physical education classes and independent training.

Keywords: formation, motor culture, students, physical education

Введение. Формирование двигательной культуры студентов является одной из ключевых задач физического воспитания в высших учебных заведениях. Двигательная культура включает в себя не только физическую активность, но и осознание значимости здоровья, культуры движения, а также умение применять эти знания в повседневной жизни. В условиях современного общества, где наблюдается рост малоподвижного образа жизни и связанных с ним заболеваний, актуальность данной темы становится особенно очевидной. Важно не только развивать физические способности студентов, но и формировать у них устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, что будет способствовать улучшению их общего состояния здоровья и качества жизни [1].

Цель исследования. Целью данного исследования является изучение процесса формирования двигательной культуры студентов на занятиях по физическому воспитанию в вузе.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, онлайн-опрос и обработка информации, а также ее анализ.

Опрос проводился среди студентов Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка с целью определения

частоты посещения занятий и самостоятельных тренировок. В нем приняли участие студенты шести факультетов с 1 по 3 курс.

Результаты исследования. Анализ литературы показывает, что в разные исторические периоды внимание к двигательной культуре студентов варьировалось. В период существования Советского союза акцент делался на массовость физической культуры и подготовку к спортивным достижениям, а в современных условиях акцент смещается на индивидуальные потребности и интересы студентов [2].

Современные исследования подчеркивают важность педагогического подхода к формированию двигательной культуры. По мнению многих авторов, эффективность занятий по физической культуре зависит от мотивации студентов, их вовлеченности в процесс обучения и наличия разнообразных форм активности [3, 4].

Важным аспектом является создание комфортной и мотивирующей образовательной среды. Исследования показывают, что студенты, которые активно участвуют в спортивных мероприятиях и имеют положительный опыт занятий физической культурой, более склонны продолжать заниматься физическими упражнениями и после окончания учебного заведения [5].

При опросе студентов педагогического университета выяснилось, что большинство студентов (63,8%) посещают занятия дважды в неделю (рис. 1).

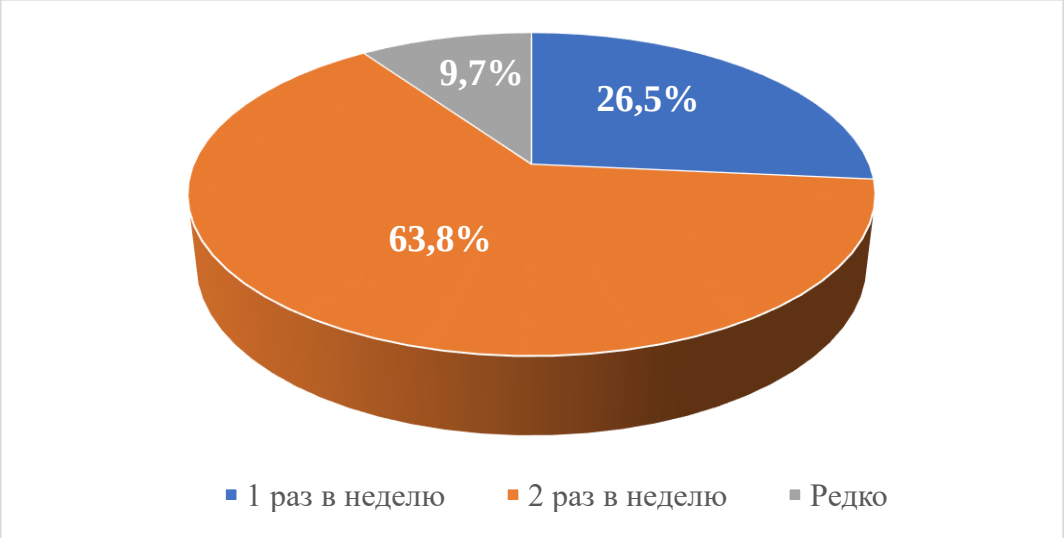


Рисунок 1 – Посещаемость занятий студентами

Это говорит о том, что для этих студентов занятия по физической культуре являются необходимостью и, возможно, воспринимаются как важный элемент их образовательного процесса.

Чуть более четверти студентов (26,5%) посещает занятия по физической культуре всего один раз. Это может свидетельствовать о том, что у них есть другие приоритеты или они не считают физическую культуру важной частью в своей учебно-профессиональной подготовке.

Небольшая доля студентов (9,7%) посещает занятия редко. Это может указывать на отсутствие у них интереса и сформированной потребности к физической активности и двигательной культуре.

Эти данные свидетельствуют о том, что большинство студентов (63,8%) занимаются физической культурой 2 раза в неделю, однако остальная часть посещает занятия по физическому воспитанию 1 раз в неделю и реже. Это подчеркивает необходимость разработки программ, направленных на повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями.

На вопрос «Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями помимо академических занятий в вузе»? от студентов были получены ответы, которые представлены на рисунке 2.

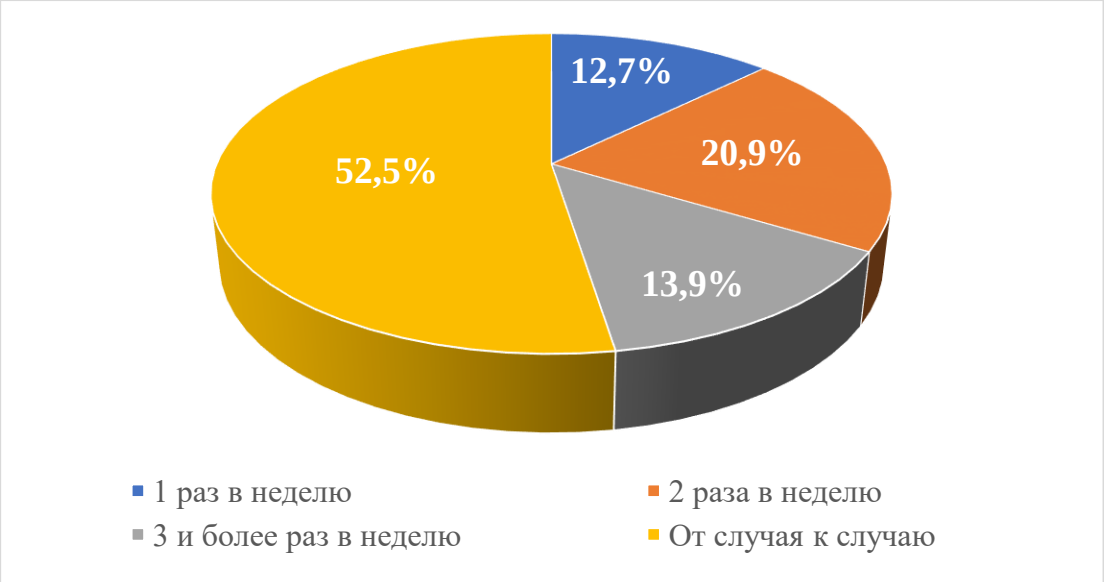


Рисунок 2 – Количество дополнительных занятий физическими упражнениями

Занимается физическими упражнениями 1 раз в неделю вне учебных занятий лишь небольшая часть студентов (12,7%). Это может указывать на недостаток времени или мотивации для регулярных занятий.

Чуть более 20% студентов занимаются физической активностью дважды в неделю. Это может говорить о том, что эта часть студентов пытается поддерживать активную двигательную деятельность, но этого явно недостаточно для поддержания хорошей физической формы.

Количество студентов, занимающихся физической культурой три раза в неделю, также невелико – 13,9%. Это может свидетельствовать о том, что студенты не могут выделить достаточно времени для регулярных занятий вследствие большой учебной нагрузки и других общественно-политических мероприятий.

Более половины студентов (52,5%) занимаются физическими упражнениями нерегулярно (от случая к случаю). Это может указывать на низкий уровень вовлеченности в физическую активность вне учебных занятий, что может быть связано с различными факторами, тем не менее, на наш взгляд,

у них не сформирована своя личная образовательная среда в области физической культуры и спорта.

Заключение. Большинство студентов посещают занятия по физической культуре дважды в неделю, что является положительным показателем. Однако почти треть студентов посещает занятия только один раз, что может вызывать обеспокоенность.

Более половины опрошенных студентов (52,5%) занимается физическими упражнениями нерегулярно. Это может быть проблемой для сохранения здоровья и общего благополучия студентов.

Возможно, стоит рассмотреть внедрение дополнительных программ или инициатив, направленных на повышение интереса к физической активности и двигательной культуре среди студентов. Это может включать организацию различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузах, которые способствовали бы более активному образу жизни.

Важно также учитывать, что высокая учебная нагрузка может негативно сказываться на возможности студентов заниматься физическими упражнениями и формировании двигательной культуры.

В результате исследования установлено, что формирование двигательной культуры студентов на занятиях по физическому воспитанию в вузе является многогранным процессом, который требует комплексного подхода. Важно учитывать как исторические аспекты развития физического воспитания, так и современные педагогические методы и средства, способствующие повышению мотивации студентов. Полученные данные опроса показывают на необходимость активизации работы по вовлечению студентов в занятия физической культурой как в рамках учебного процесса, так и вне его.

Список литературы:

1. Сироткина, И. Е. Двигательная культура, как объект науки / И. Е. Сироткина // Этнографическое обозрение. – 2018. – № 1. – С. 23-27.

2. Венскович, Д. А. История эволюции двигательной культуры / Д. А. Венскович // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5(1). С. 206-218.

3. Григоревич, В. В. Олимпийское образование в Республике Беларусь: история, современное состояние и перспективы развития / В. В. Григоревич, В. И. Григоревич // Наука в Олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 26-29.

4. Иванова, Т. С. Педагогические аспекты формирования двигательной культуры у студентов. / Т. С. Иванова, В. Н. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 4. – С. 51-55.

5. Бондаренко, Е. В. Формирование культуры движения студенток средствами аэробики / Е. В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 7. – С. 33-35.

ГІСТАРЫЧНЫЯ АСПЕКТЫ АРГАНІЗАЦЫІ КАФЕДРАЎ ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ Ў ВЫШЭЙШЫХ НАВУЧАЛЬНЫХ УСТАНОВАХ

Грыгарэвіч В.У.

Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт

HISTORICAL ASPECTS OF THE ORGANIZATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Grigorevich V.V.
Hrodna State Medical University

Анатацыя. У артыкуле выкладзены аспекты гісторыі стварэння кафедраў фізічнага выхавання ВНУ СССР і БССР у даваенныя і першыя пасляваенныя гады.

Ключавыя словы: кафедра, фізічнае выхаванне, вышэйшыя навучальныя ўстановы, гісторыя

Abstract. The article presents aspects of the history of the creation of physical education departments of higher education institutions of the USSR and the BSSR in the pre-war and first post-war years.

Keywords: department, physical education, higher education institutions, history

Уводзіны. Арганізацыя работы кафедраў фізічнага выхавання (культуры) у вышэйшых навучальных установах СССР (у тым ліку і БССР) прайшла складаны шлях станаўлення, як і ўвогуле ўся дзяржаўная сістэма кіравання фізічнай культурай і спортам у краіне [2]. Удасканаленне іх дзейнасці прадугледжвае ўважлівае рэтраспектыўнае вывучэнне іх гісторыі арганізацыі і працы. Тым больш, што адбывалася нямала арганізацыйных, структурных і функцыянальных пераўтварэнняў [1-8].

Мэта даследавання. Прааналізаваць гісторыю стварэння і арганізацыю работы кафедр фізічнага выхавання (культуры) у ВНУ СССР і БССР у даваенныя і першыя пасляваенныя гады.

Матэрыялы і метады. У даследаванні выкарыстаны спецыяльная і вучэбная літаратура, дакументальныя і архіўныя крыніцы, прыменены метады аналізу, сінтэзу і абагульнення.

Асноўная частка. У СССР у 1927-1928 гадах фізічнае выхаванне студэнтаў было першапачаткова ўключана ў навучальныя планы педагагічных і медыцынскіх ВНУ. У ліпені 1929 года дэкрэтам Рады Народных Камісараў СССР (СНК – тагачасны ўрад) фізічнае выхаванне ўведзена як абавязковы прадмет у выглядзе «Курса фізічнай падрыхтоўкі» у ВНУ РСФСР, а з 1930 года становіцца абавязковым прадметам для ўсіх ВНУ краіны [3]. Аднак на практыцы ўсё ішло значна складаней, перш за ўсё з-за адсутнасці спартыўных збудаванняў, інвентару і педагагічных кадраў. Можна меркаваць, што першыя кафедры фізічнага выхавання (культуры) павінны б стварацца ў вядучых ВНУ краіны, перш за ўсё медыцынскіх і педагагічных.

У Санкт-Пецярбургскім дзяржаўным універсітэце (у 20-30-е гг. XX стагоддзя – Ленінградскім дзяржаўным універсітэце) адзначаецца, што да 1928 года спорт ва ўніверсітэце развіваўся на самадзейнай аснове ў рамках спартовых гурткоў. Пастановай Праўлення ўніверсітэта ў кастрычніку 1928 года фізічная культура ўключаецца ў навучальны план выкладання як абавязковы курс для ўсіх факультэтаў (тэорыя і практыка). Першапачаткова быў утвораны кабінет фізічнай культуры («падрыхтоўкі» хутчэй за ўсё) у 1929 годзе пры існаваўшым ужо кабінеце ваеннай падрыхтоўкі. Ён аб'яднаў некалькіх інструктараў, якія працавалі ў спартыўных гуртках і двух выкладчыкаў.

У пачатку 1930-х гадоў (дакладная дата невядомая) адбываецца падзел кабінета ваенна-фізічнай падрыхтоўкі на ваенную кафедру і кафедру фізічнай культуры [4]. Сцвярджаецца таксама, што ў 1937 годзе ў Ленінградскім універсітэце адчынены першы ў краіне спартовы клуб.

У Ленінградскім дзяржаўным педагагічным інстытуце імя А. І. Герцэна (цяпер Расійскі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт) кафедра фізічнага выхавання была створана 1 кастрычніка 1930 года. Ва ўсякім разе, так сцвярджаецца на сайце ўніверсітэта [5].

У 2-м Маскоўскім дзяржаўным медыцынскім інстытуце кафедра была арганізавана ў канцы 1930 года, у 1-м Маскоўскім медыцынскім інстытуце імя І. М. Сечанава – у 1931 годзе.

Характэрна, што ў Маскоўскім дзяржаўным універсітэце імя М. В. Ламаносава кафедра фізічнага выхавання і спорту была арганізавана пры ваенным кабінеце МДУ загадам рэктара крыху пазней, у 1933 годзе, і толькі ў 1937 годзе атрымала статус агульнаўніверсітэцкай кафедры ў структуры ўніверсітэта [6].

У БССР у сакавіку 1930 года прадметныя камісіі былі ліквідаваны, а цэнтрамі вучэбна-метадычнай і навукова-даследчай работы на факультэтах сталі кафедры [7, с. 238].

Улічваючы малалікасць тагачасных ВНУ, недахоп педагагічных кадраў з фізкультурнай адукацыяй складана ўявіць функцыянаванне паўнацэнных кафедр па фізічным выхаванні. Хутчэй за ўсё гэта былі курсы або кабінеты фізічнай падрыхтоўкі ў межах вайсковых кабінетаў.

У першыя пасляваенныя гады фізічнае выхаванне студэнтаў ажыццяўлялі вайсковыя кафедры. І толькі ў 1947 годзе па прычыне адмены ваеннай падрыхтоўкі ў педагагічных ВНУ краіны (у адпаведнасці з пастановай Савета Міністраў СССР за № 170 ад 29 студзеня 1947 г.) пачынаюць ствараццца кафедры фізічнай падрыхтоўкі [8]. Так, напрыклад, у Гродзенскім педагагічным інстытуце дырэктарам інстытута быў выдадзены загад за № 22 ад 15 лютага 1947 года аб адмене ваеннай падрыхтоўкі і прызначэнні выконваючым абавязкі загадчыкам кафедры фізічнай падрыхтоўкі, якая да гэтага называлася кафедрай ваеннай і фізічнай падрыхтоўкі.

Аналіз сайтаў вядучых ВНУ Беларусі паказвае, што ўсюды кафедры ствараліся, а не аднаўляліся. Напрыклад, у Мінскім педагагічным інстытуце (цяпер БДПУ імя М. Танка) сцвярджаецца, што кафедра створана ў 1947 годзе,

у Мінскім тэхналагічным інстытуце (цяпер БДТУ) таксама ў 1947 , Мінскім медыцынскім інстытуце (цяпер БДМУ) – у 1948, Беларускім політэхнічным інстытуце (цяпер БНТУ) таксама ў 1948 годзе. У БДУ так жа заяўляюць аб стварэнні кафедры ў 1948, хаця сама ВНУ адкрыта ў 1921 годзе. У Гомельскім педагагічным інстытуце (цяпер ГомДУ імя Ф. Скарыны) таксама – 1947, у Віцебскім педагагічным інстытуце (цяпер ВіцДУ ім П. М. Машэрава) так жа ў 1947, у Мінскім інстытуце народнай гаспадаркі (цяпер БДЭУ), Мінскім інстытуце замежных моў (цяпер МДЛУ) у 1949 годзе. У Віцебскім медыцынскім інстытуце (цяпер універсітэт) год заснавання кафедры – 1949, хаця заняткі па фізічнай культуры праводзяцца, як сцвярджаецца на сайце, з 1935 года.

Безумоўна для адкрыцця (стварэння, арганізацыі) кафедры неабходны быў загад кіраўніка ВНУ або пастанова (рашэнне) рады арганізацыі, што з'яўлялася б афіцыйным дакументальна пацверджаным фактам.

Заключэнне. Такім чынам, можна сцвярджаць, што стварэнне кафедраў фізічнага выхавання (культуры) у БССР як самастойных структурных падраздзяленняў ВНУ праходзіла ў 1947-1948 гг. Пры гэтым яны былі малалікія па колькасці выкладчыкаў (3-5 чалавек), са слабой матэрыяльна-спартыўнай базай, практычна адсутнічалі крытыя спартыўныя збудаванні. Заняткі праводзіліся ў асноўным на вуліцы са студэнтамі 1-2-х курсаў.

Список литературы:

1. Григоревич, В. В. Исторические аспекты организации кафедр физического воспитния в высших учебных заведениях / В. В. Григоревич // Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности [Электронный ресурс] материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 19-20 мая 2021 г. / УО ВГАВМ; редкол. Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2021. – С. 96-97.

2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов // – 4-е изд., испр. – М.: Издательскиий центр «Академия», 2007. – С. 147-161.

3. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 207-208.

4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: htts://sport.spbu.ru/o-kafedre/istoriya. – Дата доступа: 16.02.2021.

5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: htts://www.herzen.spb.ru/main/ structure/ inst/ifks/1448188957/1448195412/. – Дата доступа: 6.04.2021.

6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https: //www.msu.ru/info/ struct/dep/sport.htme. – Дата доступа: 16.02.2021 г.

7. Сянькевіч, Г. Р. Народная адукацыя і педагагічная навука у Беларусі (1917-1945) / Г. Р. Сянькевіч, А. В. Трухан, З. М. Ціток [і інш.] ; пад рэд. Г. Р. Сянькевіч [і інш.] – Мн.: Нар. асвета, 1993. – 495 с.

8. Максимович, В. А. Становление, этапы и перспективы развития кафедры физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (1947-2012 гг.) / В. А. Максимович, С. К. Городилин, В. В. Григоревич // Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студента: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы; редкол.: С. К. Городилин, А. И. Шпаков; под науч. ред. В. А. Максимовича. – Гродно: ГрГУ, 2013. – С. 21.

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ) НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Мулица В.Ю.[1], Колоша А.Н.[1], Завацкая Д.А.[2]

[1]Гродненский государственный медицинский университет
[2]Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна
Научный руководитель – *Ильяева Л.И., магистр пед. наук*

THE INFLUENCE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE (CORRECTIVE GYMNASTICS) ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION «GRSMU»

Mulitsa V.U.[1], Kolosha A.N.[1], Zavackaia D.A.[2]
[1]Grodno State Medical University
[2]St. Petersburg State University of Industrial Technologies and Design
Scientific supervisor – *Ilyaeva L.I., Master of Pedagogical Scientific*

Аннотация. В статье приведены результаты исследования, проведенного с целью определить влияние выполнения упражнений корригирующей гимнастики на психоэмоциональное состояние студентов.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, психическое здоровье, студенты, корригирующая гимнастика

Abstract. The article presents the results of a study conducted to determine the effect of performing corrective gymnastics exercises on the psycho-emotional state of students.

Keywords: psycho-emotional state, mental health, students, corrective gymnastics

Введение. В современном мире молодые люди все чаще сталкиваются с проблемами психического здоровья, поэтому перед исследователями стоит задача поиска методов стабилизации и улучшения психоэмоционального состояния студентов.

Во время учебы в Гродненском государственном медицинском университете студенты испытывают постоянное психоэмоциональное напряжение, связанное с большим объемом изучаемого материала, недостатком сна и отдыха, несбалансированным питанием, низким уровнем физической активности, что в конечном итоге приводит к ухудшению академической успеваемости, депрессии, апатии, снижению иммунитета. Поэтому было принято решение проанализировать влияние занятий лечебной физкультурой, а конкретнее

корригирующей гимнастикой на психоэмоциональное состояние студентов специальных медицинских групп в ГрГМУ с целью дальнейшей разработки оптимального комплекса физических упражнений для поддержания психического здоровья студентов [1-5].

Цель исследования. Оценить психоэмоциональное состояние до и после выполнения упражнений корригирующей гимнастики у студентов специальных и лечебных групп ГрГМУ.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе ГрГМУ. В нем были использованы теоретические и экспериментальные методы: анализ научно-популярной литературы, анализ психоэмоционального состояния студентов была проведена с помощью анкетирования на базе GoogleForms.

Основная часть. 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. Это важный компонент здоровья и благополучия, который влияет на наши индивидуальные и коллективные способности принимать решения, строить отношения с окружающими людьми и формировать мир, в котором мы живем.

Физические нагрузки оказывают существенное влияние на все процессы, происходящие в организме. В результате физической активности происходят положительные изменения в работе сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения не только улучшают физическую форму, но и положительно влияют на психическое здоровье.

Регулярная физическая активность может подарить ощущение благополучия, улучшить память, концентрацию и качество сна. Она также может помочь снизить уровень депрессии, тревоги и других психологических проблем. Многие люди находят физическую активность приятной, она может повысить уверенность в себе и помочь вернуть чувство контроля над своим организмом. Физические упражнения способствуют стабилизации общего настроения и могут быть ценными для психического здоровья независимо от возраста и физической формы. Также важным аспектом является процесс взаимодействия между людьми [1].

В настоящее время наблюдается рост числа молодых людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и психического здоровья. Поэтому важно, чтобы занятия физической культурой благоприятно влияли на опорно-двигательный аппарат и приносили студентом положительные эмоции, расслабление, снимали психоэмоциональное напряжение. Поэтому мы решили провести исследование о влиянии занятий корригирующей гимнастикой на психоэмоциональное состояние студентов [2].

Корригирующая гимнастика – это разновидность лечебно-оздоровительной гимнастики, представляющая собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений

осанки и искривлений позвоночника, оказывает общеукрепляющее действие на организм.

Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки:

1. Стать спиной к стене, так, чтобы стены касались затылок, ягодицы и пятки. Напряжением мышц ощутить принятое положение и запомнить его. Отойти от стены и сохранять эту позу в течение 10-30 секунд.

2. То же, что и в упражнении 1, но, отойдя от стены, проделать несколько движений руками, туловищем, ногами: и снова принять положение правильной осанки. Затем встать к стене и проверить принятую позу.

3. Самостоятельно, по ощущению, принять позу правильной осанки, а затем встать к стене и проверить принятую позу.

4. Встать спиной к стене, как в упражнении 1, и проделать несколько движений: руки в стороны, вверх; поочередно согнуть ногу вперед и коснуться коленом лба; выполнить присед; подняться на носки и продержаться 5-10 секунд, не нарушая позы правильной осанки.

5. Стать боком перед зеркалом, принять положение правильной осанки и, отойдя от зеркала, сохранять это положение.

6. Самостоятельно принять позу правильной осанки, а затем проверить её, подойдя к зеркалу.

7. Стоя принять положение правильной осанки и удерживать на голове мешочек с песком или другой предмет. То же, но в ходьбе или выполняя различные движения руками, полуприсед, присед.

8. Поставить гимнастическую палку вертикально за спину так, чтобы она касалась затылка и позвоночника. Прижимая палку к спине, выпрямиться и запомнить эту позу. Сохранять позу в течение 30 секунд [3].

Общие методические замечания к занятиям корригирующими упражнениями.

Корригирующей гимнастикой желательно заниматься ежедневно, ещё лучше 2 раза в день: утром и вечером. Это может быть обычная утренняя гимнастика, в которую следует включить 3-5 корригирующих упражнений. Упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, то есть чередуются в определенном порядке и выполняются установленное количество раз. Продолжительность занятия может быть от 15 до 30 минут. В комплекс упражнений следует включать не только специальные корригирующие упражнения, но и общеразвивающие упражнения для укрепления крупных групп мышц спины и брюшного пресса.

Темп движений при выполнении упражнений должен быть средним или медленным. Все движения необходимо сопровождать глубоким дыханием, обращая внимание на выдох. Начинать гимнастику надо с легких упражнений и постепенно переходить к более сложным упражнениям. Общая нагрузка на организм должна увеличиваться от одного занятия к другому постепенно. Для лиц, нетренированных, имеющих слабую физическую подготовленность, комплексы упражнений должны состоять из самых простых и легких по выпол-

нению упражнений. Постепенность и правильность выполнения – обязательное условие эффективного воздействия упражнений. Число повторений того или иного упражнения может быть увеличено или уменьшено в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья занимающегося.

Напоминаем, чтобы сознательно подходить к выбору упражнений для исправления конкретного нарушения осанки, необходимо внимательно изучить причины, вызывающие данное нарушение, знать мышцы, над которыми необходимо работать. При составлении комплексов следует руководствоваться следующими принципами: постепенное увеличение нагрузки; постепенный переход от простых упражнений к более сложным; рассеивание нагрузки (то есть чередовать упражнения для различных групп мышц: верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т. д.); использование дыхательных упражнений после интенсивных упражнений.

Например, следующее упражнения после подскоков выполнять только после полного восстановления дыхания [4].

В комплекс включить от 8 до 16 упражнений в зависимости от их назначения и времени проведения занятия.

Первым упражнением в комплексе всегда должно быть упражнение на ощущение правильной осанки. Это упражнение дает возможность принять позу, соответствующую правильной осанке и запомнить ее. В процессе выполнения всех последующих упражнения комплекса нужно стремиться каждый раз принимать эту позу и сохранять ее.

Следующие 2-3 упражнения предназначены для больших групп мышц. Это должны быть упражнения на укрепление и развитие мышц спины, плечевого пояса, пресса, ног, оказывающие общее воздействие на организм.

После упражнений общего воздействия желательно повторить упражнение на ощущение правильной осанки.

Особое внимание уделяется упражнениям для исправления имеющихся дефектов осанки. Таких упражнений в комплексе должно быть 4-6, и они всегда следуют после упражнений общего воздействия.

Последними в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки.

Отдельные упражнения из комплекса полезно выполнять в течение дня по несколько раз. Это поможет выработать привычку держаться осанку прямо и следить за своей осанкой [5].

С целью исследования влияния корригирующей гимнастики на психоэмоциональное состояние студентов был проведен опрос после выполнения упражнений корригирующей гимнастики. Опрос проводился среди студентов всех факультетов с 1 по 4 курс, и были получены следующие результаты: выполнять упражнения по корригирующей гимнастике нравится 71,4%, не нравится выполнять данный комплекс упражнений 17,1%, затруднились с ответом 11,4% (рис. 1).

Рисунок 1 – Опрос после выполнения упражнений корригирующей гимнастики

Положительные эмоции после упражнений ощущают 48,6%, отрицательные эмоции 17,1%, нейтральные эмоции 28,6%, затрудняется с ответом 5,7% (рис. 2).

Рисунок 2 – Эмоции после упражнений

Заключение. Корригирующая гимнастика оказывает положительное влияние не только на опорно-двигательный аппарат, но и на психоэмоциональное состояние. Регулярное выполнение упражнений корригирующей гимнастики повышает настроение, улучшает общее состояние организма, позволяет расслабиться, снять напряжение.

Таким образом, регулярное выполнение упражнений корригирующей гимнастики на занятиях по физической культуре оказывает положительное влияние на психическое здоровье студентов, что наилучшим образом сказывается на их успеваемости.

Список литературы:

1. Кардаков, Л. Д. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера / Л. Д. Кардаков, А. С. Загумённов, Е. А. Пестерев // Молодой ученый. – 2022. – № 50 (445). – С. 481–484.

2. Стогова, Е. А. Влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику / Е. А. Стогова // АПНИ [Электронный ресурс]. – 2024 – Режим доступа: https://apni.ru/article/8305-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-psikhich. – Дата доступа : 05.01.2024.

3. Корригирующая гимнастика для самостоятельной работы над осанкой // Методика самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://gymnastics.sgu.ru/content/korrigiruyushchaya-gimnastika-dlya-samostoyatelnoi-raboty-nad-osankoi. – Дата доступа : 05.01.2025.

4. Ежова, С. Н. Лечебная гимнастика при различных типах нарушения осанки у детей. Пособие для домашних занятий / С. Н. Ежова, Д. Р. Шарлаева, О. П. Линик. – М. : Издательство «Перо», 2023. – 92 с.

5. Забалуева, Т. В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры / Т. В. Забалуева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 51-52.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Папкович А.Ю.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Гулер В.В.*

THE INFLUENCE OF REGULAR PHYSICAL EXERCISES ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Papkovich A.Y.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Guler V.V.*

Аннотация. В статье рассматривается влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов медицинского университета. Выявлено положительное влияние занятий спортом, выражающееся в улучшении общего самочувствия и увеличения скорости усвояемости материала учащимися.

Ключевые слова: студенты, психоэмоциональное состояние, стресс, настроение, физические упражнения

Abstract. The article examines the effect of physical exertion on the psychoemotional state of medical university students. The positive effect of sports activities has been revealed, which is expressed in improving general well-being and increasing the speed of assimilation of material by students.

Keywords: students, mental and emotional state, stress, mood, physical exercises

Введение. В современном обществе, где уровень стресса и эмоционального напряжения стремительно растет, особенно среди молодежи, вопрос психоэмоционального состояния студентов становится все более актуальным. Учебная нагрузка, необходимость совмещать учебу с работой и социальными обязательствами, а также давление со стороны окружающих создают условия, способствующие возникновению тревожности, депрессии и других психоэмоциональных расстройств. В этом контексте регулярные физические упражнения представляют собой эффективный инструмент для улучшения психоэмоционального состояния.

Физическая активность не только способствует укреплению физического здоровья, но и оказывает положительное влияние на психическое состояние. Исследования показывают, что занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают снижать уровень стресса и повышать общее настроение. Кроме того, физические упражнения могут улучшить качество сна, повысить самооценку и способствовать развитию навыков саморегуляции [2].

Актуальность изучения влияния регулярных физических упражнений на психоэмоциональное состояние студентов заключается в необходимости поиска эффективных методов профилактики и коррекции психических расстройств в молодежной среде. Понимание этого влияния может помочь в разработке программ, направленных на улучшение качества жизни студентов, поддержание их психического здоровья и повышение общей успеваемости в учебной деятельности. Таким образом, исследование данной темы – важный шаг к созданию здоровой и гармоничной образовательной среды [1-8].

Цель исследования. Изучить влияние регулярных физических упражнений на психоэмоциональное состояние студентов.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие студенты 1-го курса (лечебного факультета) Гродненского государственного медицинского университета. Был проведен опрос с целью изучить влияние регулярных физических упражнений на психоэмоциональное состояние студентов. В нем участвовали 58 респондентов. Возраст опрошенных – от 17 до 19 лет. Вопросы, изучаемые в исследовании, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Вопросы анкеты

№ п/п	Вопрос
1	Как часто вы занимаетесь физической активностью (например, спортом, фитнесом, прогулками)?
2	Какой вид физической активности вам наиболее нравится?
3	Как вы оцениваете свое общее психоэмоциональное состояние в последние месяцы?
4	Чувствуете ли вы, что физическая активность помогает вам справляться со стрессом?

Окончание таблицы 1

№ п/п	Вопрос
5	Как часто вы испытываете стресс или тревогу в учебе?
6	Как вы считаете, влияет ли регулярная физическая активность на ваше настроение?
7	Каковы ваши основные источники стресса в учебе?
8	Как вы оцениваете свой уровень энергии после занятий физической активностью?
9	Сколько времени в неделю вы уделяете физическим упражнениям?
10	Есть ли у вас желание увеличить количество физических упражнений в вашем расписании?

В исследовании использован методы анализа и исследования литературы, а также статистический анализ результатов анкетирования.

Основная часть. Исследование показало, что 20% студенты могут активно заниматься спортом или фитнесом каждый день, чтобы поддерживать здоровье и справляться со стрессом, связанным с учебой. Большинство студентов (40%) находят время для физической активности несколько раз в неделю, что позволяет им балансировать между учебой и отдыхом. 25% студентов выделяют время для занятий спортом только раз в неделю из-за плотного графика и других обязательств. Небольшая часть студентов (10%) занимаются физической активностью редко, возможно, ввиду нехватки времени или интереса. 5% вообще не занимаются физической активностью, возможно, из-за личных предпочтений или проблем со здоровьем.

На вопрос «Какой вид физической активности вам наиболее нравится?» большинство респондентов (40%), ответили, что это индивидуальные тренировки. Командные виды спорта популярны среди студентов (25%). Силовые тренировки также становятся всё более популярными среди молодежи, стремящейся к улучшению физической формы (30%). И только 5% респондентов выделили активные виды отдыха – поход, скейтбординг и т. д.

По результатам исследования ответа на вопрос «Как вы оцениваете свое общее психоэмоциональное состояние в последние месяцы?» выявлено, что небольшая часть студентов (15%) чувствует себя очень хорошо, возможно, благодаря хорошему балансу между учебой и личной жизнью, поддержке со стороны друзей и семьи, а также активной физической активности [5]. Многие студенты оценивает свое состояние как хорошее (30%). Значительная доля студентов (35%) находится в состоянии удовлетворительного психоэмоционального состояния. 15% испытывают плохое психоэмоциональное состояние вследствие высокой нагрузки, стресса, проблем с учебой или личной жизнью. Небольшая группа студентов (5%) находится в состоянии очень плохого психоэмоционального состояния, что может указывать на серьезные проблемы со здоровьем как физическим, так и психическим.

Согласно данным анкетирования, на вопрос «Чувствуете ли вы, что физическая активность помогает вам справляться со стрессом?» около четверти студентов (25%) ощущает значительное облегчение от физической активности.

40% студентов считают, что физическая активность помогает им справляться со стрессом, но не в такой степени, как в первой категории. Одна пятая студентов (20%) относится к физической активности нейтрально, не замечая значительного влияния на свое психоэмоциональное состояние. Это может означать, что они не занимаются спортом регулярно или не чувствуют изменений после физических упражнений [7]. 10% студентов считают, что физическая активность не помогает им справляться со стрессом. 5% студентов чувствуют, что физическая активность совершенно не влияет на их стресс. Это может быть связано с тем, что у них есть более серьезные проблемы, требующие другого подхода к управлению стрессом [1].

На вопрос, испытывает студент стресс или тревогу в учебе, небольшая часть студентов (10%) чувствует себя уверенно в своей учебе и не испытывать значительного стресса. Это может быть связано с хорошей организацией времени, поддержкой со стороны преподавателей или наличием эффективных стратегий управления временем. Около трети студентов испытывают стресс или тревогу время от времени. 40% студентов сталкиваются со стрессом довольно регулярно. Это может быть вызвано высокой учебной нагрузкой. Одна пятая студентов испытывает сильный стресс и тревогу на постоянной основе.

В рамках проведенного исследования среди студентов был задан вопрос о том, как влияет регулярная физическая активность на ваше настроение. Анализ результатов показал, что 40% респондентов отмечают, что физическая активность значительно улучшает их настроение. Упражнения способствуют выработке эндорфинов, которые известны как «гормоны счастья», что может приводить к более позитивному восприятию жизни и снижению уровня стресса. 35% студентов ответили, что физическая активность улучшает их общее самочувствие и настроение. 20% студентов отмечают незначительное влияния физической активности на свое настроение, и небольшая группа студентов (5%) считают, что физическая активность ухудшает их настроение. Это может быть связано с негативным опытом занятий спортом или с тем, что они испытывают усталость после тренировок, что может влиять на их общее самочувствие [6].

На вопрос «Каковы ваши основные источники стресса в учебе?» большинство респондентов (35%) отметили учебную нагрузку. Чуть меньше учащихся (30%) отметили, что основным источником стресса в учебе являются экзамены и контрольные. Конкуренция среди студентов может создавать напряженность в отношениях, так отметили 20% респондентов. Личные проблемы, такие как семейные обстоятельства, финансовые трудности или проблемы со здоровьем, могут влиять на эмоциональное состояние студента и усиливать стресс, так считают 10% опрошенных. И только 5% респондентов выделяют такие факторы, как недостаток сна, нехватка времени на отдых и хобби, а также неопределенность в будущем после окончания учебы.

Согласно опросу, очень высокий уровень энергии после занятий физической активностью испытывают только 15%. У большинства студентов (30%)

наблюдается повышенный уровень энергии после тренировки, что помогает им справляться с учебной нагрузкой и стрессом. Многие студенты 35% отмечают, что физическая активность помогает им чувствовать себя лучше, но не всегда приводит к значительному увеличению энергии. 15% студентов чувствуют усталость после физической активности, особенно если они перегружают себя или не восстанавливаются должным образом. Небольшое количество студентов (5%) испытывают крайне низкий уровень энергии после занятий, что может быть связано с переутомлением, недостатком сна или другими факторами [4].

Согласно полученным данным 20% испытывают нехватку времени из-за учебной нагрузки и других обязательств, что ограничивает их возможности для занятий физической активностью. Большинство студентов (40%) могут находить время для регулярных тренировок, но не всегда могут выделять много часов из-за плотного расписания.

На вопрос «Есть ли у вас желание увеличить количество физических упражнений в вашем расписании?» большинство респондентов (70%) отметили, что понимают пользу физических упражнений и желают увеличить их количество, но могут сталкиваться с трудностями в организации времени. Они открыты к идеям о том, как интегрировать больше активности в свой график. 20% респондентов не имеют четкого мнения по этому вопросу. Возможно, они удовлетворены своим текущим уровнем активности или не придают этому большого значения, что может свидетельствовать о равновесии между учебой и физической активностью. Небольшая группа студентов (10%) не проявляет интереса к увеличению физической активности, что может быть связано с различными факторами, такими как отсутствие времени, интереса или убеждение, что текущий уровень активности их устраивает [3].

Заключение. Данное исследование выявило значимую взаимосвязь между физической активностью и психоэмоциональным состоянием студентов. Результаты показали, что регулярные занятия спортом влияют на уровень стресса и общее психоэмоциональное благополучие. Несмотря на это, только 20 % студентов занимаются физической активностью ежедневно, что указывает на необходимость повышения осведомленности о важности физической активности. Результаты исследования могут служить основой для разработки программ, направленных на стимулирование физической активности среди студентов, а также создания поддерживающей среды для их вовлечения в спортивные мероприятия. Это может способствовать не только улучшению физического здоровья, но и повышению уровня психоэмоционального благополучия в студенческой среде.

Список литературы:

1. Дубровина, И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009 – № 3 – С. 17–21.

2. Жадько, Д. Д. Особенности физического развития студентов основной и специальной медицинской группы медицинского университета / Д. Д. Жадько,

В. В. Григоревич // Актуальны проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. –2021 – С. 93.

3. Иванова, О. Н. Эмоциональное состояние студентов и его влияние на учебную деятельность / О. Н. Иванова // Вестник Московского университета. – 2019 – Т. 5. – С. 110-122.

4. Лебедева, Н. И. Влияние физических упражнений на психическое здоровье студентов: современные подходы / Н. И. Лебедева // Психологические исследования. – 2020 – Т. 15. – С 33-46.

5. Пеняева, С. М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С. М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. − С. 12-16.

6. Пильник, Л. А. Психологические проблемы современной молодежи: причины и пути решения / Л. А. Пильник // Психологический журнал. – 2017 – Т. 38. – С. 41-53.

8. Смирнова, Е. М. Физическая активность и эмоциональное состояние студентов в условиях учебной деятельности / Е. М. Смирнова // Педагогический журнал. – 2016 – Т. 30. – С. 15-28.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Попко М.Н.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Научный руководитель – *Сошко Н.И., магистр пед. наук*

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS

Popko M.N.
Yanka Kupala Grodno State University
Scientific supervisor – *Soshko N.I., Master of Pedagogical Sciences*

Аннотация. Статья раскрывает роль физической культуры в формировании и поддержании психологического здоровья студентов. Рассматривается взаимосвязь между физической активностью, уровнем стресса и тревожности. Даются рекомендации по улучшению программы физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, стресс, тревожность, психологическое состояние, спорт, физическая активность

Abstract. The article reveals the role of physical culture in the formation and maintenance of students' psychological health. The article considers the relationship between physical activity, stress level and anxiety. Recommendations are made to improve the physical education program.

Keywords: physical education, stress, anxiety, psychological state, sport, physical activity

Введение. Физическая активность оказывает колоссальное влияние на психологическое состояние студентов. Повышенный уровень стресса

и тревожности негативно сказывается как на физическом, так и психологическом состоянии студентов. Таким образом, исследование роли физической культуры в формировании психологического здоровья студентов является актуальным и востребованным в современных реалиях вопросом.

Цель исследования. Изучить влияние физической культуры на психологическое здоровье студентов и оптимизации программы физической культуры.

Материалы и методы. В исследовании использовано описание условий проведения исследования, выборка, анализ медицинских данных и наблюдение как методы исследования.

Основная часть. Физическая культура является составной частью культуры и помогает сохранять не только физическое здоровье, но и психологическое. Так, во время тренировочного процесса организм вырабатывает эндорфин, серотонин, дофамин и норэпинефрин – нейромедиаторы, отвечающие за регуляцию настроения и эмоций, которые также помогают снизить уровень стресса и улучшают общее настроение [1, с. 1433].

При этом стресс, который испытывают студенты можно разделить на два вида, эустресс – стресс, который возникает «в моменте», и хронический, его еще называют дистрессом [2, с. 20]. Эустресс – это положительный стресс, который мобилизует ресурсы организма и способствует его адаптации к новым условиям и вызовам. Он кратковременно активизирует резервные возможности организма для решения конкретных задач в конкретной ситуации. Такой вид стресса обусловлен мощным выбросом адреналина и норадреналина, что способствует быстрому реагированию на ситуацию и продлевает активность действий [3]. В свою очередь, дистресс есть продолжительное состояние стресса. Такой вид стресса нарушает психологическое состояние человека и исчерпывает его ресурсы.

В умеренных количествах эустресс полезен, он мобилизует ресурсы организма, повышает мотивацию, стимулирует рост и развитие. Однако, если стресс становится хроническим, чрезмерным или неконтролируемым, он может перейти в дистресс, что негативно скажется на физическом и психическом здоровье.

Одним из наиболее распространенных факторов стресса в жизни студентов является стресс, вызванный сдачей экзаменов. Студенты сообщают о том, что каждый семестр испытывают стресс, причем высшая степень наступает в конце семестра в результате сдачи экзаменов, проведения соревнований и большое количество времени уделяется учебе [4, с. 62].

Поэтому в борьбе с таким состоянием необходима физическая активность. Это связано с тем, что любая активность приводит к выработке гормонов, что является хорошим средством в борьбе со стрессом. Как итог, занятия спортом помогают справляться с негативными эмоциями, улучшают сон, на 20% повышают работоспособность и просто улучшают самочувствие [5, с. 348]. Помимо повышения когнитивных функций спорт может послужить способом повышения самооценки. По данным отечественных исследователей, спорт как одиночный, так и командные его виды обладает высокой

эффективностью в аспекте формирования положительной самооценки студентов и уверенности в себе [6, с. 35]. Важно отметить, что любая регулярная физическая активность поможет в борьбе со стрессом. Студент может выбрать любую активность, которая будет для него более приемлемой.

Так, для занятия спортом у студентов должна быть мотивация, которая зависит от множества факторов – и внутренних, и внешних. Понимание этих факторов и учет особенностей студенческой молодежи – ключевой аспект оптимизации программ физического воспитания в вузах.

Внутренние мотивы играют важную роль в формировании устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Социальные факторы также оказывают влияние на мотивацию студентов. Влияние семьи, друзей, сверстников, а также общественное мнение о важности здорового образа жизни – все это формирует отношение к физической культуре. На наш взгляд, одним из важнейших факторов является доступность спортивных объектов. Современные, хорошо оборудованные спортивные залы, бассейны, стадионы и площадки для разных видов спорта – это стимул для студентов заниматься физической культурой. Вместе с тем, не все университеты могут обеспечить доступность необходимых объектов. В таких случаях, важно искать альтернативные решения, например, сотрудничать с фитнес-центрами, спортивными клубами или организовывать занятия на открытых площадках.

Заключение. Анализ исследования показывает, что физическая активность есть залог в борьбе со стрессом и тревожностью среди молодежи. Как итог можно выделить следующие рекомендации по оптимизации программы физической культуры:

- анализ потребностей студентов. Необходимо проводить беседы и анкетирование среди студентов, чтобы понимать, в каких видах спорта они заинтересованы больше всего;
- разнообразие программ физического воспитания. Включать игровые формы проведения занятий, а также использовать командные виды спорта;
- стимулирование социальной активности студентов. Так, при помощи соревнований студенты могут проявить свои достижения в спорте. Также командные виды спорта помогают развивать навыки коммуникации;
- проведение лекций о здоровом образе жизни. Такие мероприятия должны доступно объяснять важность спорта и здорового питания. При этом следует избегать нравоучений. Важным аспектом при проведении таких мероприятий является построение диалога между студентами и лектором.

Резюмируя все вышеперечисленное, можно прийти к выводу о том, что физическая культура является инструментом, который оказывает положительное влияние на психологическое здоровье студентов. При регулярных занятиях спортом снижается уровень стресса, повышается самооценка и улучшаются когнитивные функции. Чтобы достичь в студенческой среде распространения спортивного образа жизни, необходимо создавать условия, которые стимулировали бы студентов к занятию спортом. При соблюдении вышеперечисленных условий получится внедрить физическую культуру в студенческую жизнь.

Список литературы:

1. Лебедев, Е. В. Влияние спорта на эмоциональное состояние и уровень психологической удовлетворенности / Е. В. Лебедев, С. А. Урман // Вестник науки. Спорт и физическая культура. – 2024. – № 11 (80), Том 2. – С. 1432–1437.

2. Рябова, Ю. С. Физическая культура как средство профилактики при стрессе / Ю. С. Рябова // Modern European Researches. Психологические науки. – 2023. – № 4. – С. 19–24.

3. Теркин, С. А. Эутострессе – что это такое, примеры и определение положительного стресса / С. А. Теркин // RCHANA. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://rhana.ru/article/obraz-zhizni-i-dolgoletie/eustress-chto-eto-takoe-primery-i-opredelenie-polozhitelnogo-stressa/. – – Дата доступа: 24.11.2024.

4. Балькова, Д. В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов / Д. В. Балькова, О. В. Савельева // Скиф. Вопросы студенческой науки. Науки о здоровье. – 2020. – № 4 (44). – С. 58–62.

5. Гузикова, Д. В. Влияние физических упражнений на психологическое здоровье студентов / Д. В. Гузикова, Н. Н. Нещерет // Вестник науки. Психологические науки. – 2024. – № 4 (73). Том 3. – С. 318–322.

6. Лопатина, О. А. Двигательная активность студентов и ментальное здоровье: грани соотношения / О. А. Лопатина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. Науки о здоровье. – 2022. – № 1 (25). – С. 32–37.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рингевич Г.В., Потоцкий В.Ю.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – *Олешкевич Р.П.*

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Ringevich G.V., Pototsky V.Yu.

Grodno State Medical University

Scientific supervisor – *Oleshkevich R.P.*

Аннотация. Данная статья была посвящена истории развития адаптивной физической культуры, включая ее эволюцию и основные этапы становления, начиная с ранних упоминаний о физической активности для людей с ограниченными возможностями и заканчивая современными подходами и достижениями. В заключение статьи представлены прогнозы и перспективы развития адаптивной физической культуры, подчеркивающие ее значимость для социальной интеграции людей с инвалидностью.

Ключевые слова: становление, адаптивная физическая культура, инвалидность; интеграция

Abstract. This article was devoted to the history of the development of adaptive physical culture, including its evolution and the main stages

of formation, starting with the early mentions of physical activity for people with disabilities and ending with modern approaches and achievements. In conclusion, the article presents forecasts and prospects for the development of adaptive physical culture, emphasizing its importance for the social integration of people with disabilities.

Keywords: formation, adaptive physical culture, disability; integration

Введение. Адаптивная физическая культура – это комплекс мероприятий, направленных на отвлечение пациента от заболевания путем соревновательной и восстановительной деятельности, которые помогают инвалиду жить полноценной жизнью. Актуальность темы связывается с сохраняющейся тенденцией в увеличении в социальной структуре общества процента людей с инвалидностью и отклонениями в развитии. Исходя из этого, к основным задачам адаптивной физической культуры можно отнести: поддержание здоровья у людей с инвалидностью; восстановление утраченных функциональных возможностей и физической формы; формирование различных навыков у людей с ограниченными возможностями здоровья. Важное место имеет создание условий для интеграции людей с инвалидностью в социум, путем участия в различных мероприятиях и соревнованиях, улучшение психологического положения, повышение уверенности в себе и самооценки [1-4].

Цель исследования. Изучение адаптивной физической культуры в разные исторические периоды.

Материалы и методы. В данной работе используются методы аналитического и исторического исследования, то есть изучение литературы по данной теме и прослеживание развития адаптивной физической культуры в истории [1].

Основная часть. Формирование лечебной физической культуры на территории Российской империи началось в конце 17 – начале 18 века. В это время общественные деятели и российские ученые, такие как М. В. Ломоносов, А. Л. Протасов, А. Н. Новиков, С. Г. Забелин и А. Н. Радищев, активно выступали в поддержку реабилитационного подхода в медицине. Они подчеркивали, что физическая активность является важнейшим средством для поддержания здоровья молодежи.

В 1830 году в Москве был основан первое отделение лечебной гимнастики, а через четыре года аналогичное учреждение появилось в Санкт-Петербурге, которое вскоре стало известно как Гимнастический институт. В 1838 году в Москве открылся Ортопедический институт, где, помимо лечебных мероприятий, также осуществлялась подготовка преподавателей лечебной физической культуры (ЛФК). Данные идеи были воплощены в жизнь выдающимися российскими врачами, такими как Н. И. Пирогов, Г. А. Захарин и А. А. Остроумов. Практическое применение этих разработок стало особенно актуальным после открытия в Санкт-Петербурге специализированной поликлиники для оказания помощи солдатам, пострадавшим в ходе русско-турецкой войны. Также в этот период были сформулированы основные

принципы физического воспитания, что стало заслугой П. Ф. Лесгафта, создателя уникальной системы физического образования и научного института.

С 1925 года, благодаря личной инициативе З. П. Соловьева, лечебная физическая культура начала внедряться в санаториях и домах отдыха. В это время активно создавались кафедры ЛФК и разрабатывались учебные пособия.

В результате Великой Отечественной войны существенно изменились научно-методические подходы к лечебной физической культуре. Одним из результатов этих изменений стало основание реабилитационных центров для инвалидов. Эти учреждения впервые появились в европейских странах, таких как Англия, Германия и Франция, а позже и в Соединенных Штатах Америки.

В 1980 году в Ленинграде была учреждена первая в Советском Союзе Федерация спорта для лиц с ограниченными возможностями, находящаяся под эгидой Городского спортивного комитета. Эта организация включала три направления – для людей с нарушениями зрения, слуха и с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В результате инициативы Федерации спортсменов с инвалидностью 1 августа 1981 года состоялись первые спортивные игры для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, которые проходили на базе больницы номер 40 в Сестрорецке. Возникла традиция проведения ежегодных мероприятий для инвалидов с ПОДА (поражением опорно-двигательного аппарата) в Ленинграде. В дальнейшем эти игры привлекали участников из различных городов и союзных республик.

Важным шагом стало проведение межреспубликанского симпозиума «Физкультура и спорт как средство физической, психологической и социальной реабилитации инвалидов с повреждением опорно-двигательного аппарата», который прошел в Таллине 17-18 мая 1985 года. На данном мероприятии обсуждались теоретические и научные аспекты физической культуры и спорта для инвалидов.

Установление статуса адаптивного спорта было закреплено официально в соответствии с Постановлением ЦК КПСС, ВЦСПС и Совета Министров СССР, принятом 27 марта 1986 года под номером 400, которое касалось мер по улучшению условий жизни инвалидов с детства. Также были изданы постановления Госкомспорта СССР, Минздрава СССР и Министерства просвещения СССР 9 сентября 1986 года, а также Постановление ВЦСПС от 30 октября 1986 года, которые определяли задачи Советов ДСО профсоюзов по улучшению физического воспитания инвалидов с детства. В результате, правовая основа для функционирования клубов инвалидов была закреплена в Положении о физкультурно-оздоровительных клубах инвалидов при ДСО профсоюзов.

Результатом длительной агитационной и пропагандистской работы неравнодушных к спортивному движению инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата стали I Всероссийские игры инвалидов.

Научная и общественная активность того времени концентрировалась вокруг созданной Региональной реабилитационной службы Всероссийской

Федерации Спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья (РРС ВДФСО).

18 августа 1987 года ВС ДФСО (всесоюзное добровольное физкультурно-спортивное общество) профсоюзов издало Постановление № 18-5 «Об утверждении Положения о Федерации физической культуры и спорта инвалидов при ВС ДФСО профсоюзов». Физкультурно-спортивное движение инвалидов получает общественную известность и признание на законодательном уровне.

Распад советского государства усложнил развитие движения. Были распущены Конфедерация и Федерация спорта инвалидов СССР. Но, с другой стороны, это стимулировало создание в постсоветских странах собственных национальных организаций, занимающихся спортом для людей с ограниченными возможностями.

Физическая культура и спорт среди инвалидов всегда рассматривалось руководством Республики Беларусь как важное средство их физической реабилитации, интеграции в общество и мировое движение. 28 марта 1996 года было создано общественное объединение «Национальный паралимпийский комитет» (НПОК), который в 2016 году отметил свой двадцатилетний юбилей.

Правовые аспекты закреплены на государственном уровне: законы «О физической культуре и спорте» (2014 г. № 125-З), «О социальной защите инвалидов» (1997 г.) и «О предупреждении инвалидности и реабилитации инвалидов» (2008 г. № 422-З, Статья 39. Творчество, физическая культура и спорт среди инвалидов).

В Беларуси действуют комитеты инвалидного спорта и 70 лечебно-оздоровительных объединений и секций. Отдельной популярностью пользуются: легкая атлетика, стрельба из лука, шахматы, танцы на инвалидных колясках, шашки, плавание, велоспорт, борьба, фехтование, гонки на лыжах. Более 50 тыс. инвалидов вовлечены в спортивную активность.

Обучение тренерских и медицинских кадров для работы со спортсменами-инвалидами основано на базе учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Отдельное место отводится психологическим аспектам формирования двигательной культуры для инвалидов. Развиваются кафедры инваспорта. Налажена работа по разработке специальных методик по применению различных тренингов на практике.

Дебют белорусской паралимпийской команды на международной арене можно датировать 1996 годом, когда спортсмены страны приняли участие в Паралимпийских играх, проходивших в Атланте, США. С этого момента белорусские атлеты начали демонстрировать высокие достижения на мировой спортивной сцене, что способствовало их известности за пределами государства. Пекинская Паралимпиада 2008 года стала рекордной по количеству участников и стран-участниц. В этом соревновании приняло участие свыше 4000 атлетов из 148 стран. Белорусская команда включала 32 спортсмена, которые состязались в шести из двадцати одного представленного вида спорта. В результате они завоевали 13 медалей: 5 золотых, 7 серебряных и 1 бронзовую,

что позволило сборной занять 21-е место среди 76 стран. Особенно выделялись спортсмены, такие как метательница диска Тамара Сивакова и пловцы Сергей Пунько, Роман Макаров, Роман Солей, а также велосипедистки Ирина Федотова и Елена Дроздова в гонках на тандемах.

На сегодняшний день более 200 белорусских атлетов регулярно участвуют в международных соревнованиях. В физкультурной и спортивной деятельности активно задействованы четыре ключевые категории инвалидности: спортсмены с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и умственными отклонениями. За почти три десятилетия белорусские спортсмены с ограниченными возможностями приняли участие в десяти Паралимпийских играх, завоевав при этом 124 медали, из которых 39 являются золотыми.

Заключение. А сейчас важно обобщить сказанное. Роль развития адаптивного спорта остается ключевой в становлении личности человека с ограниченными возможностями, его социальной интеграции. Программы адаптивного спорта не только предоставляют возможность для самореализации и достижения личных амбиций, но и способствуют формированию чувства социальной значимости и востребованности у участников. Участие в спортивных мероприятиях помогает людям с инвалидностью повысить свою самооценку, улучшить физическое здоровье и укрепить психологическое состояние.

Прогнозы и перспективы дальнейшего развития адаптивного спорта выглядят многообещающими. С увеличением внимания и поддержке со стороны государства, а также ростом интереса со стороны общества, ожидается расширение программ адаптивного спорта, увеличение числа участников и улучшение материально-технического оборудования. Важное место занимает поощрение образовательных инициатив, направленных на подготовку тренеров и специалистов в области адаптивного спорта, а также активное вовлечение молодежи с ограниченными возможностями в спортивные мероприятия.

Список литературы:

1. Григоревич, В. В. Возникновение и развитие паралимпийского движения в мире и Беларуси : история и современное состояние / В. В. Григоревич // Мир спорта. – 2011. – № 3 (44). – С. 57–63.

2. Горелик, В. В. История адаптивной физической культуры: учеб. пособие / В. В. Горелик, В. А. Рева. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. – 111 с.: обл. С. 11–13; С. 15–20.

3. Матуг Фатхе, Н. С. Физическая культура в системе обеспечения качества жизни лиц с ограниченными возможностями / Н. С. Матуг Фатхе, В. А. Пономарчук // Мир спорта. – 2010. С. 26–27.

4. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125–З: в ред. от 9 января 2018 г. № 92-З: с изм. и доп. от 19 июля 2022 г. № 200–З // ilex : информ. правовая система.

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Романчук А.А.

магистр психологических наук, военнослужащий

ANALYTICAL REVIEW OF MODERN RESEARCH ON THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS ON THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL

Romanchuk A.A.

Master of psychological sciences, military man

Аннотация. В статье освещена важность взаимосвязи между психологическим здоровьем военнослужащих и уровнем их физической подготовки. Научные изыскания на эту тему подтверждают, что гармоничное развитие военнослужащего, основанное на системном учёте как физических, так и психологических аспектов, значительно повышает общую эффективность войсковых подразделений. В данном контексте систематизация и анализ существующих эмпирических данных об успешных методах и подходах могут служить основой для дальнейших исследований, направленных на улучшение подготовки военнослужащих.

Ключевые слова: военнослужащие, психологическая устойчивость, физическая подготовка, взаимозависимость психологической устойчивости и физической подготовки

Abstract. The article highlights the importance of the relationship between the psychological health of military personnel and their level of physical fitness. Scientific research on this topic confirms that the harmonious development of a military man, based on systematic consideration of both physical and psychological aspects, significantly increases the overall effectiveness of military units. In this context, the systematization and analysis of existing empirical data on successful methods and approaches can serve as a basis for further research aimed at improving the training of military personnel.

Keywords: military personnel, psychological stability, physical fitness, the interdependence of psychological stability and physical fitness

Введение. Взаимосвязь между психологическим здоровьем военнослужащих и уровнем их физической подготовки является одной из самых актуальных и широко обсуждаемых проблем в системе военного образования [6]. Библиографический перечень зарубежных и отечественных научных исследований, посвященных методологии комплексного подхода к гармоничному и многогранному развитию личности военнослужащего, обширен и включает в себя несколько сотен источников. Научные изыскания в данной сфере

свидетельствуют о необходимости качественного понимания интеграции прикладных физических качеств и средств психоэмоционального управления в процесс подготовки военнослужащих для повышения общей эффективности военных подразделений. Систематизация уже проведенных научных исследований и анализ результатов, полученных эмпирическим путем, могут помочь наметить круг вопросов для дальнейших изысканий в этой области.

Цель исследования. Систематизация и анализ результатов зарубежных и отечественных исследований по вопросу влияния психологических факторов на процесс физической подготовки военнослужащих для выявления основных научных направлений в разработке этой проблемы.

Материалы и методы. Информационной основой исследования послужили материалы отечественных и международных научных конференций, а также публикации, размещенные в электронных базах научных библиотек. При проведении исследования также учитывались результаты научно-исследовательских и диссертационных работ авторов, посвященных изучению взаимосвязи психологических факторов и уровня физической подготовки военнослужащих.

Основная часть. В современный период существования человечества на фоне углубления и развития множества политических, идеологических, религиозных и экономических конфликтов и кризисов одной из приоритетных государственных задач является обеспечение качественной подготовки личного состава Вооруженных Сил. Ключевым аспектом этой подготовки становится гармоничное и многогранное развитие личности военнослужащего, а конечным результатом – приобретение военнослужащим навыков адаптации к сложнейшим и непредсказуемым условиям боевой обстановки. Согласно многочисленным научным исследованиям в данной области, процесс адаптации к боевым условиям включает два основополагающих подпроцесса: физическую адаптацию и психологическую адаптацию [8].

Интерес зарубежных ученых к проблеме повышения результативности и адаптационных возможностей военнослужащих зародился на заре XX века [7]. В этот период внимание к здоровью солдат сосредоточивалось в основном на физических аспектах, однако уже с 1940-х годов начали появляться первые исследования, связывающие психическое здоровье с физической подготовкой. В это время были сформулированы начальные понятия психической напряженности и стресса, что в дальнейшем стало основой для более глубокого изучения. В законодательной сфере в этот период акцент делался на физическом здоровье военнослужащих. Военные доктрины и нормативные акты, такие как «Основы военно-медицинской помощи», касались в основном физического состояния солдат и офицеров, оставляя психические аспекты без должного внимания [9].

С 1950-х годов с увеличением числа психических расстройств среди военнослужащих, особенно после Вьетнамской войны, нарастает интерес к вопросам психического здоровья [11]. Появляются исследования, подчеркивающие

важность психологического состояния для физической подготовки и восстановления, которые выделили взаимосвязь между стрессом и физической выносливостью. В законодательных нормах начинает наблюдаться определенное движение в сторону признания значимости психического здоровья. В некоторых странах разрабатываются положения, касающиеся комплексного подхода к здоровью военнослужащих, однако основное внимание по-прежнему уделяется физическим аспектам.

С 1980-х годов дальнейшие исследования подтвердили значимость психического здоровья для физической подготовки [1]. В это время появляются концепции «психофизической подготовки», которые акцентируют внимание на необходимости интеграции как психических, так и физических аспектов подготовки. В законодательной базе появляются более системные подходы к поддержанию здоровья военнослужащих, например, установление военных профилактических программ и формулирование оценочных норм, содержащих пункты, касающиеся обязательных психических оценок военнослужащих [9].

Очевидно, что взаимосвязь психологической устойчивости и физической подготовленности играет решающую роль в эффективной подготовке личного состава Вооруженных сил. Сочетание этих свойств приводит к выработке «военного миросозерцания», которое подразумевает высокий уровень самодисциплины и способность находится в состоянии боеготовности в мирное время [8].

В настоящее время направления научных изысканий в области сохранения здоровья военнослужащих в большей степени сосредоточены на выявлении психологических факторов, влияющих на эффективность физической подготовки военнослужащих [3]. Среди психологических детерминант высоких физических показателей военнослужащих выделяют уровень мотивации, способность самостоятельно справляться со стрессом, командную динамику, эмоциональную устойчивость и когнитивные стратегии.

В первую очередь, психологическое состояние военнослужащих играет решающую роль в их способности справляться с высоким уровнем стресса, который является неотъемлемой частью военной службы. Стресс, возникающий от боевых действий, долгих периодов отчуждения от семьи, а также от необходимости принимать мгновенные решения в условиях неопределенности, может отрицательно сказываться не только на психическом здоровье, но и на физической форме. Результаты множества исследований подтверждают, что высокий уровень стресса и психологического дистресса может приводить к ухудшению физической выносливости, снижению силы и ухудшению координационных способностей [4].

Одним из ключевых аспектов, который требует дальнейшего изучения, является связь между мотивацией и физической подготовкой. Согласно различным теориям мотивации, включая саморегуляцию и теорию достижения, высокая внутренняя мотивация и четкие цели могут способствовать повышению качества тренировочного процесса. В контексте военной подготовки это

означает, что военнослужащие, демонстрирующие высокую степень личной ответственности и стремления к саморазвитию, чаще достигают лучших результатов в физической подготовке [2]. Однако поддержание этой мотивации в условиях постоянного стресса может быть затруднительным, что подчеркивает необходимость комплексных подходов к тренингам, включающих как физические, так и психологические аспекты.

Не менее значимым фактором является уверенность в своих силах, которая, как показывают исследования, напрямую коррелирует с успехом в преодолении физических испытаний. Высокий уровень самоэффективности, то есть вера в собственные способности достичь поставленной цели, служит мощным катализатором улучшения показателей физической подготовки. На практике это может означать необходимость создания условий, способствующих формированию и укреплению этой уверенности, что может быть достигнуто через индивидуализированные программы тренировки и психологической поддержки.

Помимо индивидуальных факторов, также необходимо учитывать влияние социального окружения и командной динамики на физическую подготовку. Работы по социологии в военной сфере подчеркивают, что поддерживающая среда, наличие сплоченного коллектива и адекватное лидерство могут значительным образом облегчить процесс адаптации и развития как физической, так и психологической устойчивости. Служащие, находясь в поддерживающей команде, демонстрируют более высокие результаты в физической подготовке благодаря взаимной мотивации, поддержке и ощущению принадлежности к группе [10].

В свою очередь, регулярная физическая нагрузка положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии военнослужащих, способствуя снятию стресса, формируя волевые качества и вызывая чувство удовлетворенности за проделанную работу. Путем регулярных тренировок достигается необходимая физическая подготовленность военнослужащих, позволяющая достичь более низкого уровня напряжения в экстремальной ситуации [8].

Заключение. Таким образом, интеграция психологических и физических аспектов подготовки военнослужащих представляет собой многообъектное поле для исследований, требующее междисциплинарного подхода. Повышение уровня осознания важности психологии в физической тренировке и применение соответствующих методов могло бы существенно повысить эффективность подготовки личного состава вооруженных сил. Будущие исследования в данной области должны основываться на комплексных моделях, которые учитывают взаимодействие между психологическими состояниями, мотивацией, физической выносливостью и социальным окружением, что в конечном итоге приведет к более полному пониманию факторов, способствующих эффективной подготовке военнослужащих к службе и выполнению служебных обязанностей в условиях современного мира.

Список литературы:

1. Барабанщиков, А. В. Психология воинского коллектива / А. В. Барабанщиков и др. – М.: Воениздат, 1967.

2. Гимаева, Р. М. Влияние уровня тревожности на мотивацию деятельности военнослужащих по призыву, на примере военнослужащих войсковой части г. Владивостока / Р. М. Гимаева, В. В. Чепчугова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 17. – С. 296–303.

2. Демьяненко, Ю. К. Физическая подготовка и боеготовность военнослужащих / Ю. К. Демьяненко // М.: Воениздат. – 1981. – 112 с.

3. Зеленков, М. Ю. Организация морально-психологического обеспечения в ходе боевой подготовки войск / М. Ю. Зеленков // Современный специалист: проблемы подготовки и профессиональной деятельности: сборник статей. – М.: Изд-во ГУВР ВС; Казань: Отечество, 2007.

4. Кузнецов, А. В. Физическая подготовка как мощный фактор повышения морально-психологической устойчивости / А. В. Кузнецов, К. Г. Поспелов, С. В. Сергиенко // Молодой ученый. – 2020. – № 45 (335). – С. 203–205.

5. Лисовская, Е. Э. Взаимосвязь физической подготовленности и психологической устойчивости военнослужащих / Е. Э. Лисовская // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2021. – № 2-3 (14–15). – С. 68–71.

6. Лямзин, Е. Н. Физическая и психологическая подготовка как факторы гармоничного развития личности военнослужащих / Е. Н. Лямзин, И. А. Саванин // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 2. – С. 64–67.

7. Новиков, Н. С. Физическое и психическое здоровье военнослужащих как социально-правовая ценность / Н. С. Новиков, П. Ю. Наумов, А. А. Утюганов // Актуальные проблемы государства и права. – 2022. – Т. 6. – № 3. – С. 450–458.

8. Сорокин, П. А. Война и милитаризация общества / П. А. Сорокин // Общедоступный учебник социологии. Статьи разных лет. – М.: Наука. – 1994. – С. 356–366.

9. Степанов, Н. С. Факторы, влияющие на боевую готовность военнослужащего при выполнении служебных и боевых задач / Н. С. Степанов // Молодой ученый. – 2024. – № 1 (500). – С. 125-129. – Режим доступа : https://moluch.ru/archive/500/109816/. – Дата доступа : 30.01.2025.

10. Сыченков, О.В. Формирование стабильной профессиональной мотивации и ориентации у абитуриентов военно-физкультурного вуза: дис. ... канд. пед. наук. – СПб, ВИФК, 2007. – 174 с.

11. Standage, M, Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education / M. Standage // Br J Educ Psychol, 2002 – 72(Pt 1) – P. 87–103.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Рыбчинская В.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Венцковская Н.С.*

THE PHYSICAL ACTIVITY OF MODERN YOUTH

Rybchynskaya V.A.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Ventskovskaya N.S.*

Аннотация. В статье приведена оценка двигательной активности студентов. Выявлены причины недостаточной физической активности, определены предпочитаемые виды нагрузок, особенности режима дня, что подтверждает необходимость поиска эффективных мер повышения физической активности.

Ключевые слова: двигательная активность, респонденты

Abstract. The article provides an assessment of students' physical activity. The reasons for insufficient physical activity are identified, preferred types of exercise, and features of the daily routine are defined, which confirms the need to find effective measures to increase physical activity.

Keywords: physical activity, respondents

Введение. XXI век – век компьютеров и телевизоров, электронной техники. Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше и больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. Физическая активность - одно из важных условий жизни и развития человека. В последние десятилетия наблюдается снижение уровня физической активности среди молодежи, что связано с изменением образа жизни и большим использованием технологий. Ограниченная двигательная активность приводит к ухудшению физического и психического здоровья, росту заболеваемости сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. В учебных заведениях наблюдается снижение уровня физической активности студентов, что влияет на их учебные результаты и общее состояние здоровья [1-2; 3, с. 75; 4].

Цель исследования. Изучение текущего уровня двигательной активности среди молодежи и выявление основных факторов, влияющих на ее снижение или повышение.

Материалы и методы. Проводилось социологическое исследование методом опроса с использованием Google-форм. Для обработки данных использовались стандартные статистические методы.

Основная часть. В анкетировании приняли участие 202 человека (10 (4,9%) мужчин и 192 (95,1%) женщин). Все респонденты – студенты ГрГМУ:

17-18 лет – 130 человека (64,3%);

19-21 лет – 66 человек (32,6%);

22-27 лет – 6 человек (2,9%).

Большинство из студентов являются первокурсниками – 102 человека (50,5%), 2 курс – 60 (29,7%), 3 курс – 32 (15,8%), 4 курс – 8 (4%).

Только 32 (15,5%) респондента считают текущее состояние своего здоровья отличным, хорошим – 121 (58,7%) человек, удовлетворительным – 49 (23,8%) человек и только 4 (1,9%) плохим (табл. 1).

Таблица 1 – Оценка состояния здоровья

Варианты ответов	Отличное	Хорошее	Удовлетворительное	Плохое
Количество человек, %	15,5	58,7	23,8	1,9

По количеству времени, посвященному физической активности, результаты разделились следующим образом: более 6 часов – 19 (9,2%) респондентов, 4-6 часов – 48 (23,3%), 2-4 часа – 104 (50,5%), около 2 часов – 35 (17%).

Большинство студентов (111 чел. – 53,9%) предпочитают заниматься в тренажерном зале или фитнесом, немного меньше (84 чел. – 40,8%) предпочитают танцы. Предпочитают игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) 74 (35,9%) человека, а водные виды выбирает 41 (19,9%) респондент; 78 (37,9%) человек любят езду на велосипеде, 42 (20,4%) – бег, 63 (30,6%) – йогу либо пилатес (табл. 2).

Таблица 2 – Предпочтения студентов в физической активности

Варианты ответов	Тренажерный зал/фитнес	Танцы	Игровые виды спорта	Водные виды спорта	Езда на велосипеде	Бег	Йога/ пилатес
Количество человек, %	53,9	40,8	35,9	19,9	37,9	20,4	30,6

В рамках проведенного исследования среди студентов был задан вопрос о том, какой самой лучшей мотивацией для занятия спортом у студентов является поддержание формы – 149 чел. (72,3%), улучшение здоровья – 138 чел. (67%), получение удовольствия – 92 чел. (44,7%), желание похудеть – 72 чел. (35%), социальное состояние – 46 чел. (22,3%), для 1 чел. (0,5%) является мотивацией любовь к фигурному катанию, а для 3 чел. (1,5%) мотивация к занятию физической активностью отсутствует (табл. 3).

Таблица 3 – Мотивации для занятий спортом

Варианты ответов	Поддержание формы	Улучшение здоровья	Получение удовольствия	Желание похудеть	Социальное состояние	Любовь к фигурному катанию	Мотивация отсутствует
Количество человек, %	72,3	67	44,7	35,0	22,3	0,5	1,5

Согласно результатам исследования выявлено, что 180 (87,4%) респондентов не занимаются физической активностью ввиду нехватки времени,

а 62 чел. (30,1%) недостает мотивации. 18,4% (38 чел.) молодежи сопутствуют финансовые ограничения, 13,1% (27 чел.) – нет доступа к спортивным объектам, 17% (35 чел.) препятствует состояние здоровья, 3 чел. (3%) – усталость и лень (табл. 4).

Таблица 4 – Причины недостаточной физической активности студентов

Варианты ответов	Не хватает времени	Нет мотивации	Финансовые ограничения	Нет доступа к спортивным объектам	Состояние здоровья	Усталость и лень
Количество человек, %	87,4	30,1	18,4	13,1	17	3

52,4% молодежи (108 человек) используют для отслеживания своей физической активности фитнес-приложения или гаджеты, а 47,6% (98 человек) – нет.

По результатам опроса, проведенного среди студентов, выявлены предпочтения для занятия спортом по времени суток: 30 чел. (14,6%) занимаются утром, 29 чел. (14,1%) – днем, 99 чел. (48,1%) – вечером, 46 (22,3%) респондентов предпочтений нет (табл. 5).

Таблица 5 – Предпочтения для занятия спортом
по времени суток для занятий

Варианты ответов	Утро	День	Вечер	Предпочтения отсутствуют
Количество человек, %	14,6	14,1	49,1	22,3

Для 13,1% (27 человек) физическая активность является очень важной частью жизни, 33% (68 человек) – важной, 45,6% (94) – умеренной, 6,3% (13) – незначительной, 1,9% (4) – не имеет значения.

Заключение. В ходе данного исследования была проанализирована физическая активность современной молодежи, выявлены основные тенденции и факторы, влияющие на уровень активности. На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

- современная молодежь демонстрирует низкий уровень физической активности, что связано с недостатком мотивации и времени;

- здоровый образ жизни и физическая активность находятся в прямой зависимости. Молодежь, ведущая активный образ жизни, демонстрирует лучшие показатели физического и психического здоровья;

- уровень физической активности также зависит от личностных, культурных и социальных факторов, таких как регион проживания, доступность спортивных объектов, материальные возможности;

- большинство студентов понимают потенциальную пользу физической активности для улучшения эмоционального и физического состояния здоровья. Однако уровень занятий спортом и физическими упражнениями

различен, что зависит от индивидуальных предпочтений и возможностей [2; 3, с. 123].

Современные гаджеты оказывают значительное влияние на физическую активность, в основном снижая её. Вот несколько ключевых аспектов этого влияния:

- сидячий образ жизни: Большинство гаджетов (смартфоны, планшеты, компьютеры) требуют от пользователей проводить много времени в сидячем положении. Это уменьшает общую физическую активность и может привести к проблемам со здоровьем, таким как ожирение и проблемы с осанкой;

- снижение мотивации к физической активности: вместо активного отдыха многие молодые люди выбирают просмотр видео, игры или общение в социальных сетях, что также уменьшает время, проведенное на свежем воздухе или в спортивных занятиях;

- воздействие на сон: Использование гаджетов перед сном может негативно сказываться на качестве сна из-за синего света, который они излучают. Недостаток качественного сна, в свою очередь, снижает энергию и мотивацию к физической активности на следующий день.

Однако стоит отметить и положительные аспекты:

- фитнес-приложения и носимые устройства: существуют гаджеты и приложения, которые мотивируют людей к физической активности. Например, фитнес-трекеры отслеживают шаги, калории и уровень активности, побуждая пользователей достигать своих целей;

- онлайн-тренировки: Видеоуроки и тренировки, доступные онлайн, позволяют людям заниматься спортом дома, что особенно актуально в условиях ограничений или нехватки времени на посещение спортзала.

В итоге, влияние гаджетов на физическую активность может быть как положительным, так и отрицательным. Важно использовать современные технологии в меру и находить баланс между экранным временем и физической активностью.

На основании вышеизложенного можно рекомендовать следующие направления для дальнейших исследований и практической деятельности:

- разработка и внедрение программ, направленных на повышение осведомленности молодежи о важности физической активности;

- создание условий, способствующих регулярным занятиям физической активностью, включая улучшение инфраструктуры и поддержку со стороны образовательных учреждений;

- исследование влияния цифровых технологий на физическую активность и поиск способов интеграции технологий в программы по улучшению здоровья.

Список литературы:

1. Двигательная активность студентов в рамках современных видов молодежной культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelnaya-aktivnost-studentov-v-ramkah-sovremennyh-vidov-molodyozhnoy-kultury – Дата доступа : 28.01.2025.

2. Ценность двигательной активности в молодом и среднем возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/444/97387/ – Дата доступа: 28.01.2025.

3. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 282 с.

4. Жадько, Д. Д. Состояние физической подготовленности студенток ГрГМУ в 2013/2014 учебном году / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // Актуальные проблемы медицины: материалы ежегод. итоговой науч.-практ. конф.; 27 янв. 2015 г., г. Гродно: в 2 ч. / ГрГМУ; редкол.: В. А. Снежицкий (отв. ред.). – Гродно, 2015. – Ч. 1. – С. 230-232.

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рыжко Д.А., Стельмашек Н.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Научный руководитель – *Полещук А.М.*

REASONS FOR THE DECREASE IN STUDENTS' MOTIVATION TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES

Ryzhko D.A., Stialmashak N.A.
Yanka Kupala Grodno State University
Scientific supervisor – *Paliashchuk A.M.*

Аннотация. Статья посвящена изучению причин и предпосылок снижения мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Выявлены наиболее существенные причины снижения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, взаимосвязанные между собой и требующие комплексного подхода к решению.

Ключевые слова: мотив, мотивация, физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность, студенты

Abstract. The article is devoted to the study of the causes and prerequisites for the decrease in students' motivation for physical education and sports activities. The most significant reasons for the decrease in students' motivation for physical education and sports activities are identified, which are interconnected and require a comprehensive approach to the solution.

Keywords: motive, motivation, physical education, physical education and sports activities, students

Введение. Система мотивов студента на освоение ценностей физической культуры составляет аксиологический компонент физической культуры личности, связанный с ценностными ориентациями в сфере физической культуры и с совокупностью социальных ценностей в целом [1, с. 167]. Специалисты утверждают, что определение мотивационных приоритетов и интересов

студентов к занятиям физической культурой и спортом дает возможность сформировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, определить эффективность построения процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования [2, с. 19]. При этом формирование положительной мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой происходит в процессе реализации потребностей студентов в двигательной активности [3]. Однако на практике, несмотря на очевидные преимущества физической активности для здоровья и благополучия, студенты все чаще проявляют низкую мотивацию к участию в физкультурно-спортивной деятельности [4]. Выявление причин этого явления требуют дальнейшего изучения, что делает актуальными исследования в данном научном направлении.

Цель исследования. Изучить причины и предпосылки снижения мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Материалы и методы. В исследовании использовались теоретические методы: анализ научно-методической литературы и результатов научных исследований, систематизация и обобщение литературных сведений. Были проанализированы материалы научной базы данных elibrary.ru и научной периодики российской электронной библиотеки «Лань». Далее был проведен отбор статей, наиболее полно рассматривающих проблемы мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Выполнено сравнение результатов опубликованных исследований с выявлением наиболее существенных причин снижения мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Основная часть. Как показывает анализ научных публикаций последних лет, существует множество причин и факторов, которые препятствуют развитию мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

В ряде исследований установлено, что мотивация студентов напрямую связана с психологическими особенностями возраста, пола, интересов, потребностей, физиологических, социальных и других показателей. Даже социальные условия жизни студента сильно влияют на его мотивацию к различным видам деятельности и, в том числе, в сфере физической культуры. Степень активность в реализации двигательной деятельности определяется уровнем внимания к массовой физической культуре в обществе, подходами в семейном и школьном воспитании, оценкой важности спортивно-двигательной деятельности на всех этапах физического совершенствования человека [5].

Одной из самых главных причин снижения у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, по мнению В. Д. Иванова и Ю. П. Кондаковой, является отсутствие у них свободного времени. Студенты постоянно вовлечены в учебную деятельность и сталкиваются со значительными учебными нагрузками по профильным предметам, что приводит к низкой мотивации к двигательной активности, а нередко к ее полному отсутствию. Общее количество выявленных исследователями причин отрицательной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности подразделены

на три подгруппы: психологические, социальные и медико-биологические причины [6].

Результаты исследования причин демотивации студентов к двигательной деятельности, проведенного Е. А. Волковой, С. Л. Хаустовым, Ш. А. Шамсутдиновым, показали, что сниженный интерес к физической культуре обуславливается, прежде всего, внешними неустойчивыми формами поведения студентов в социуме. Среди внутренних причин, сказывающихся на общем уровне заинтересованности, авторы отмечают самую острую – игнорирование индивидуальных предпочтений обучающихся при организации видов и направлений физкультурно-двигательной деятельности в вузе [7].

Изучение В. Д. Прошляковым объективных и субъективных факторов, влияющих на состояние здоровья и двигательную активность студентов, показало, что решающим условием повышения мотивации студентов к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями во внеурочное время является приобретение ими знаний по основам оздоровительной физической культуры. Кроме получения знаний источниками повышения мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями являются хорошая материально-техническая база, оптимальный выбор времени, места и формы занятий [8].

В исследовании И. П. Щенковой и Д. Н. Прянишниковой установлено, что снижение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями не способствует полной утрате интереса к физкультурно-спортивной деятельности в целом. В большинстве случаев студенты не только заинтересованы в получении зачета по результатам изучения учебной дисциплины «Физическая культура», но и мотивированы на поддержание собственной физической формы [9].

Заключение. Таким образом, исследование причин снижения мотивации современной студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности показывает многоаспектность данной проблемы. Множество причин, от изменения образа жизни и высоких учебных нагрузок до психологических барьеров и недостатка свободного времени, влияют на мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом, взаимосвязаны между собой и требуют комплексного подхода к решению.

Список литературы:

1. Коровин, С. С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности : учебное пособие / С. С. Коровин, Т. М. Панкратович. – Оренбург : ОГПУ, 2018. – 212 с.

2. Горностаева, Ю. В. Особенности физического совершенствования студентов-легкоатлетов в рамках элективного курса : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Горностаева. – Москва : РУТ (МИИТ), 2019. – 52 с.

3. Туренков, А. Н. К вопросу исследования мотивации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вузов / А. Н. Туренков, Л. Н. Скотникова, Е. С. Сидоров // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 2. – С. 120-125.

4. Болдов, А. С. Проблемы мотивации в физкультурно-спортивной деятельности у студентов творческих специальностей и направлений подготовки / А. С. Болдов [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – № 4. – С. 86-92.

5. Клочков, А. В. Проблемы мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / А. В. Клочков, И. А. Букас, А. М. Решетовский // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : сб. науч. ст. / редкол. : А. К. Лушневский (гл. ред.) [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2020. – С. 170-172.

6. Иванов, В. Д. Проблемы мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности / В. Д. Иванов, Ю. П. Кондакова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – Т.3 – № 11. – С. 32-39.

7. Волкова, Е. А. Анализ причин демотивации студентов к двигательной деятельности и здоровьесбережения и пути их решения / Е. А. Волкова, С. Л. Хаустов, Ш. А. Шамсутдинов // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 81-4. – С. 74–77.

8. Прошляков, В. Д. О здоровье и двигательной активности студентов образовательных организаций высшего образования / В. Д. Прошляков [и др.] // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2023. – № 2. – С. 188-193.

9. Щенкова, И. П. Анализ причин отсутствия мотивации современных студентов вузов к занятиям физической культурой / И. П. Щенкова, Д. Н. Прянишникова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 4–1. – С. 199–202.

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PREVENTION OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS

Saparbaeva J.S., Saparbaev Z.S., Abdullaeva D.G.

Tashkent Medical Academy

Scientific supervisor – *Abdullaeva D.G., Doctor of Medical Sciences*

Abstract. Type 2 diabetes mellitus (T2DM) is a chronic progressive disease associated with impaired carbohydrate metabolism, leading to serious complications. The aim of this article is to analyze the role of physical activity in the prevention of T2DM and its complications. Data from surveys and laboratory studies involving 160 patients with T2DM are presented. The study emphasizes the importance of early diagnosis of risk factors, physical activity, and lifestyle modification for improving the quality of life of patients.

Keywords: type 2 diabetes mellitus, physical activity, glycated hemoglobin, glucose, prevention

Introduction. Type 2 diabetes mellitus (T2DM) is characterized as a heterogeneous disease that develops as a result of a combination of genetic and acquired factors. The predisposition to T2DM is based on an individual's genome, which may contain gene alleles that can trigger the disease under the influence

of environmental factors [1]. T2DM represents a serious chronic progressive condition characterized by elevated serum glucose levels (hyperglycemia) and various comorbidities such as vision impairment, poor wound healing, erectile dysfunction, renal failure, cardiovascular diseases, etc. [1-12].

According to the World Health Organization, no country in the world has sufficient financial resources to fully meet the increasing demands of national healthcare. In this context, the rational use and optimization of limited budgetary funds is a priority task for the organization of diabetes care for the population [2].

Physical activity plays a key role in the prevention of T2DM. Regular exercise improves carbohydrate and lipid metabolism, reduces insulin resistance, and prevents the development of complications [3].

Objective of the study. To investigate the impact of physical activity on the prevention of complications associated with type 2 diabetes mellitus and to optimize glycemic control.

Materials and Methods. The study was conducted at the Republican Specialized Scientific-Practical Medical Center for Endocrinology named after Academician Y. H. Turakulov. The participants included 160 patients with T2DM aged between 18 and 90 years.

Examinations included:

1. Questionnaire: Assessment of lifestyle, physical activity, habits, and adherence to medical recommendations.

2. Clinical and Laboratory Investigations: Measurement of glucose levels, HbA1c, lipid profiles, and associated markers.

3. Analysis: Standard statistical methods were employed for data processing.

Main Body.

Type 2 diabetes mellitus (T2DM) is characterized by elevated blood glucose levels determined by multiple factors. These include the level of physical activity, dietary habits, circadian rhythms, and psychosocial status. These factors influence both the amount of glucose entering the bloodstream and its metabolism [4].

Risk Factors and Prediabetes. Prediabetes, impaired glucose tolerance, and other carbohydrate metabolism disorders represent independent risk factors for the development of cardiovascular diseases. Early detection of such conditions allows for the prevention of diabetes and its complications, including cardiovascular damage [5].

Comorbidities. An analysis of medical records indicated that most patients with T2DM have comorbid conditions such as:

• Diabetic encephalopathy (DE): observed in 67% of patients.

• Diabetic polyneuropathy (DP): diagnosed in 40% of patients.

• Diabetic retinopathy (DR): identified in 35%.

The data are presented in Figure 1, which illustrates the prevalence of comorbidities among patients with T2DM.

Glycated hemoglobin (HbA1c) is a compound formed from the non-enzymatic reaction of glucose with hemoglobin A present in erythrocytes. The rate and extent of this reaction depend on the average blood glucose levels throughout

the lifespan of the erythrocyte. HbA1c reflects the glycemia that has occurred during the lifespan of erythrocytes, which is approximately 120 days. Since erythrocytes circulating in the blood vary in age, the average glucose level is typically assessed based on the half-life of erythrocytes, which is about 60 days. Consequently, it is recommended that patients with type 2 diabetes undergo HbA1c testing quarterly to monitor diabetes therapy and 4–6 weeks after any changes in treatment strategy.

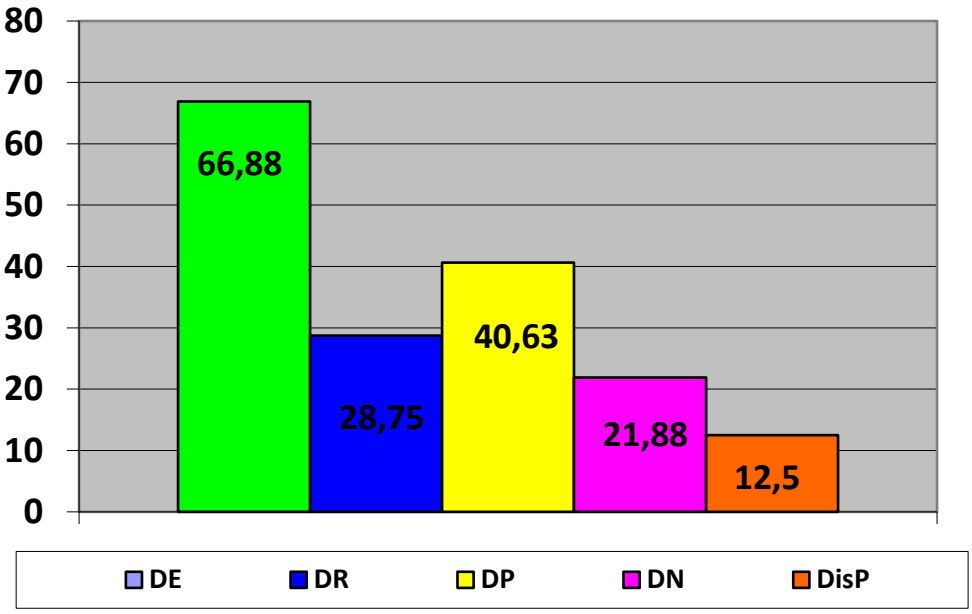


Figure 1 – Prevalence of Comorbidities in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus

It is important to note that both aerobic and resistance training offer significant advantages over a sedentary lifestyle, allowing patients with this condition to choose the most suitable form of exercise for themselves and, thus, maintain the results achieved through lifestyle modifications over a long period [7, 8, 9].

According to nutritionists, excess body weight and obesity are the most powerful factors contributing to the onset and progression of diabetes and its complications. Patients with type 2 diabetes require continuous glycemic monitoring of blood glucose levels; however, an analysis of survey data revealed that one-third of patients did not monitor their blood glucose levels, while a quarter of patients checked their blood sugar only once a month.

Research has shown that an unhealthy lifestyle can lead to type 2 diabetes. Additionally, harmful habits (such as smoking, excessive alcohol consumption, and the use of psychoactive substances), unbalanced diets (characterized by a predominance of fatty and sugary foods and beverages, as well as fast food), stress, lack of adequate sleep and rest, a sedentary «office» lifestyle, and an elevated body mass index (BMI) exacerbate the condition [10].

It should be emphasized that daily physical exercise is essential for patients of all ages. Exercise promotes increased glucose uptake by muscles, enhances peripheral tissue sensitivity to insulin, and reduces organ hypoxia [11].

Figure 2 presents information regarding the level of physical activity among patients with type 2 diabetes.

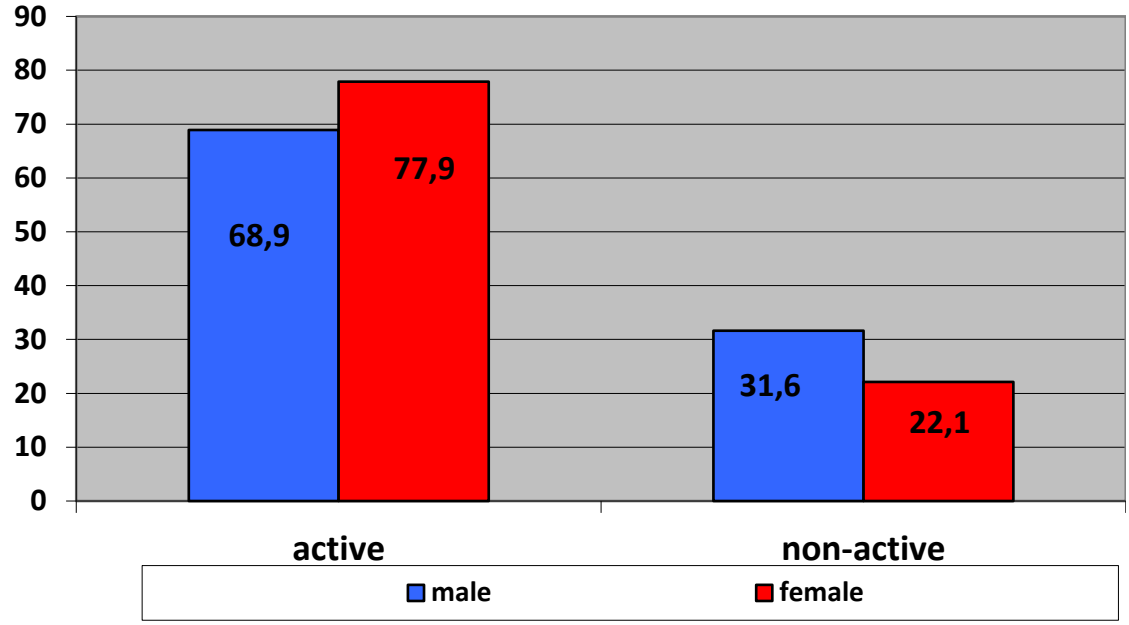


Figure 2 – Physical Activity of Patients with Type 2 Diabetes Mellitus

Type 2 diabetes often remains undiagnosed for extended periods due to the absence of noticeable symptoms. Patients may present with nonspecific complaints such as weakness, rapid fatigue, and memory decline. Chronic hyperglycemia in type 2 diabetes may manifest as: thirst (up to 3–5 liters per day); pruritus; polyuria; nocturia; weight loss; furunculosis; fungal infections; and poor wound healing. Various manifestations of leg pain or erectile dysfunction may prompt the patient's first visit to a physician.

The management of type 2 diabetes requires adherence to a multifactorial strategy that not only ensures adequate control of carbohydrate metabolism but also aims to achieve target levels for blood pressure and lipid metabolism. It is essential to utilize medications that reduce cardiovascular risk and to implement lifestyle modifications (including increased physical activity, weight loss if necessary, smoking cessation, etc.).

Multifactorial interventions can not only significantly reduce the risk of micro-vascular complications and cardiovascular risks but may also lead to a significant decrease in mortality among patients with type 2 diabetes mellitus (T2DM) [12]. Data on the prevalence of smoking among patients is presented in Figure 3.

Obesity is known to be a condition that manifests as a chronic inflammatory disease, primarily associated with damage to the cardiovascular system, T2DM, and non-alcoholic fatty liver disease. The most common causes of obesity include eating behavior disorders (overeating), genetic predisposition, a sedentary lifestyle (hypodynamia), endocrine system disorders, and environmental factors.

It should be noted that metabolic disorders often lead to complications of diabetes, such as microvascular damage to the eyes (retinopathy), kidneys

(nephropathy), neuropathy, neuroosteoarthropathy, diabetic foot syndrome, macroangiopathies in the form of ischemic heart disease (IHD), chronic heart failure, cerebrovascular diseases, chronic obliterative disease of the lower limb arteries, dyslipidemia (abnormal lipid ratios in the blood), and arterial hypertension.

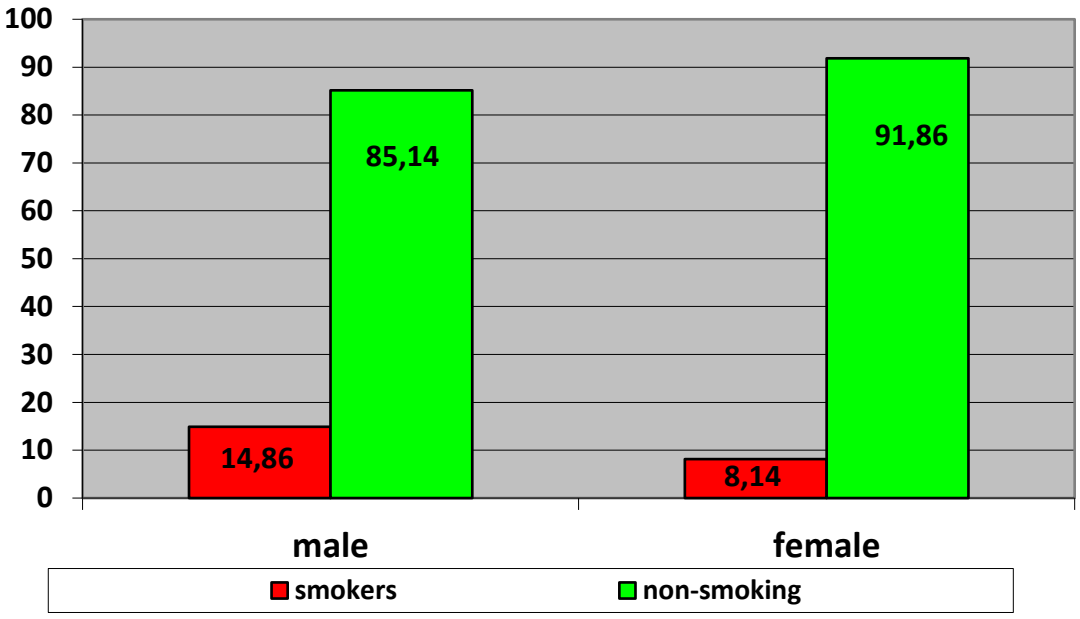


Figure 3 – Presence of the Harmful Factor of Smoking Among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus

Appropriate treatment strategies and timely diagnosis of risk factors for T2DM can prevent complications of the disease, especially among adults who have comorbidities and low physical activity.

Conclusion. The results of the study emphasize the importance of physical activity in the prevention of complications associated with type 2 diabetes mellitus. Regular exercise contributes to improved glycemic control, reduced risk of cardiovascular diseases, and enhanced quality of life for patients. However, these observations are not unequivocal and require further investigation.

References:

1. Сорокина, Ю. А. Однонуклеотидный полиморфизм гена репарации ДНК – 8-оксогуанидин-ДНК-гликозилазы : от онкологии к сахарному диабету 2-го типа // Ю. А. Сорокина // Journal of Siberian Medical Sciences, 2015, No. 1. – С. 1–10.

2. Иванов, И. И. Фармакоэпидемиологические аспекты мониторинга здоровья пациентов с сахарным диабетом 2 типа / И. И. Иванов, М. Ф. Калашникова, Д. Ю. Белоусов и др. // Сахарный диабет, 2016, vol. 19, no. 6. – Pp. 443-456. doi:10.14341/DM8146.

3. Жданова, Е. А. Клинико-эпидемиологические характеристики сахарного диабета / Е. А. Жданова, А. П. Волынкина, Л. П. Колимбет [и др.] // РМЖ. Медицинское обозрение, 2023;7(9):560-565. doi:10.32364/2587-6821-2023-7-9-1

4. Шарофова, М. У. Сахарный диабет: современное состояние вопроса / М. У. Шарофова, Ш. С. Сагдиева, С. Д Юсуфи // Вестник Авиценны, 2019;21(3): 502-512. doi:10.25005/2074-0581-2019-21-3-502-512.

5. Ширинкина, А. Генетические факторы предрасположенности к сахарному диабету 2-го типа / А. Ширинкина, А. Максимов // Вестник Пермского федерального исследовательского центра, 2, с. 66-74. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://doi.org/10.7242/2658-705X/2020.2.7. – Дата доступа: 29.01.2025.

6. Абдуллаева, Д. Г. Использование современных телемедицинских технологий / Д. Г. Абдуллаева, Ф. К. Хомидов, Ж.Р. Мадрахимов // Research focus international scientific journal, 2024, vol. 3, no. 10. doi:10.5281/zenodo.13947129.

7. Лазабник, Л. Б. Неалкогольная жировая болезнь печени у взрослых / Л. Б. Лазабник, Е. В. Голованова, С. В. Туркина // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология, 2021, Т. 1, No1, С. 4-52. doi:10.31146/1682-8658-ecg-185-1-4-52.

8. Hepatol. J. European Association for the Study of the Liver. EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines / J Hepatol // 2016;64(6):1388-1402. doi:10.1016/j.jhep.2015.11.004.

9. Wang. S.T. Physical activity intervention for non-diabetic patients with non-alcoholic fatty liver disease: a meta-analysis of randomized controlled trials / S. T. Wang, J. Zheng, H. W.Peng [et al] // BMC Gastroenterol. 2020; 20(1):66. Published 2020 Mar 12. doi: https://doi.org/ 10.1186/s12876-020-01204-3

10. Евсеев, А. Б. Лечебное питание при сахарном диабете 2-го типа / А. Б. Евсеев // Бюллетень науки и практики. 2019. № 10. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnoe-pitanie-pri-saharnom-diabete-2-go-tipa.

11. Хомидов, Ф. К. Современные взгляды на профилактику сахарного диабета / Ф. К. Хомидов, Д. Г. Абдуллаева, Ж. Р. Мадрахимов // Новый день в медицине. 10 (72) 2024. – С. 210-216

12. Сахарный диабет 2 типа у взрослых клинические рекомендации. – Москва, 2020. – 103 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ САМОМАССАЖА ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Сорокопыт А.О.

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

EXAMINATION OF THE RELEVANCE OF SELF-MASSAGE AFTER PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Sorokopyt A.O.
Grodno State Medical University
Supervisor – *Snezhytsky P.V., Candidate of Pedagocical Sciences, Associate Professor*

Аннотация. В данной работе представлены материалы научно-теоретического исследования потенциального применения студентами самомассажа после посещения занятий физической культурой. В статье установлено, что методы самомассажа не являются популярными в студенческой среде

несмотря на их актуальность и пользу для здоровья. Автор стремится рассказать о потенциальной пользе массажа для студентов в целом и о преимуществе самомассажа в частности.

Ключевые слова: массаж, самомассаж, студенты

Abstract. This research presents the materials of a scientific and theoretical study of the potential use of self-massage by students after attending physical education classes. The article finds that self-massage methods are not popular among students, despite their relevance and health benefits.
The author seeks to talk about the potential benefits of massage for students in general and the benefits of self-massage in particular.

Keywords: massage, self-massage, students

Введение. *Актуальность.* В последнее время всё чаще наблюдается незаинтересованность студентов в посещении занятий по физической культуре, в связи с получением травм и чувства неудовлетворённости своим телом. Однако помочь в решении данной проблемы может продвижение использования техник самомассажа в студенческой среде, что вполне возможно в случае доказательства его эффективности.

Массаж – это совокупность приёмов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач разделяют следующие виды массажа: гигиенический (косметический), лечебный, спортивный, самомассаж [1, с. 5].

При освоении массажных приёмов необходимо учитывать следующие аспекты:

1) при проведении массажа, необходимо соблюдать определённые силу давления, темп и ритм действий;

2) заканчивая один приём, нужно сразу же переходить к следующему, во избежание пауз;

3) ни в коем случае нельзя массировать лимфоузлы;

4) массаж проводится в направлении тока лимфатических сосудов к ближайшим лимфатическим узлам, то есть к центу от периферии [3].

Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определённые участки собственного тела повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний [3, с. 5].

В настоящий момент самомассаж имеет колоссальный потенциал в случае его применения студентами: многие из них испытывают после занятий физической культурой усталость или чувство неудовлетворённости своим телом; частым явлением на занятиях является получение тех или иных травм (растяжений, ушибов, ссадин и т. п.). Справиться с множеством таких рутинных проблем может как раз-таки самостоятельное использование массажных техник.

Цель исследования. Изучение осведомлённости студентов о самомассаже и определение актуальности его применения в студенческой среде.

Материалы и методы. В исследовании использовались типичные теоретические методы: обобщение, анализ и синтез данных, полученных из научно-методических источников, а также социологический онлайн опрос посредством анкеты в Google-forms (опрошено 45 респондентов).

Основная часть. Для определения актуальности и эффективности использования в студенческой среде массажа и самомассажа был проведён онлайн-опрос среди студентов 1-5 курсов. Наибольшее количество респондентов обучается на втором курсе (44,4%), далее следуют обучающиеся первого курса (31,1%), на третьем месте находятся студенты третьего курса (13,3%), четвертыми в списке оказались третьекурсники (8,9 %) и наименьшее представительство в выборке получилось у пятого курса (рисунок 1).

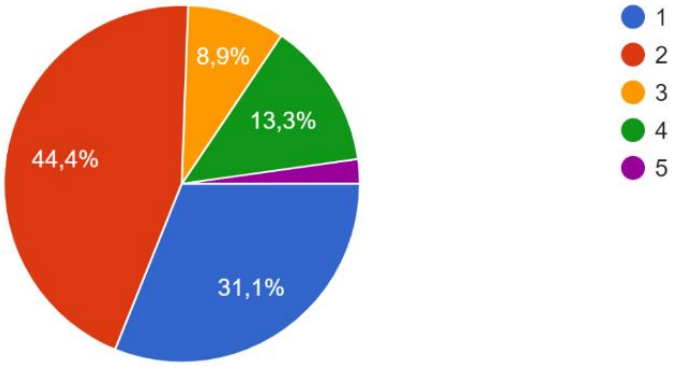


Рисунок 1 – Долевое соотношение респондентов по курсам:
1 – первый курс, 2 – второй курс, 3 – третий курс,
4 – четвёртый курс, 5 – пятый курс

Анализируя ответы респондентов касательно возраста, можно сделать следующее заключение: на первом месте (46,7%) – восемнадцатилетние, на втором (17,8%) – девятнадцатилетние, на третьем (15,6%) – семнадцатилетние, на четвёртом (11,1%) – двадцатиоднолетние, наименьшее число респондентов имеют возраст 20 и 22 лет (6,7% и 2,2% соответственно).

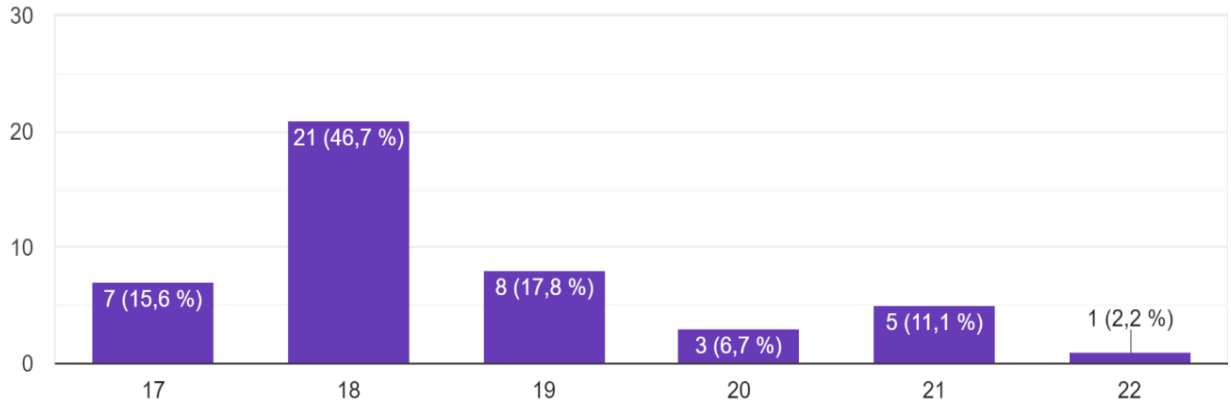


Рисунок 2 – Долевое соотношение респондентов по возрасту

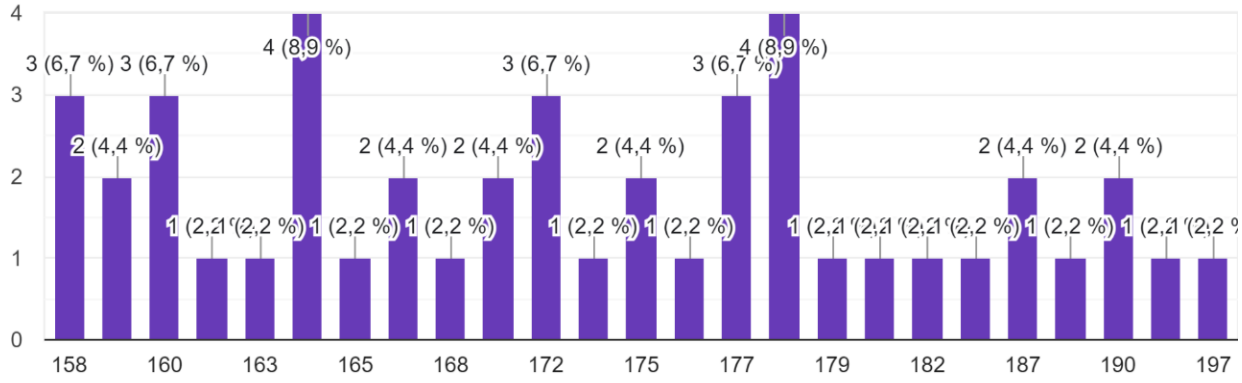


Рисунок 3 – Ростовое соотношение респондентов:
по горизонтали – рост (см), по вертикали – количество респондентов

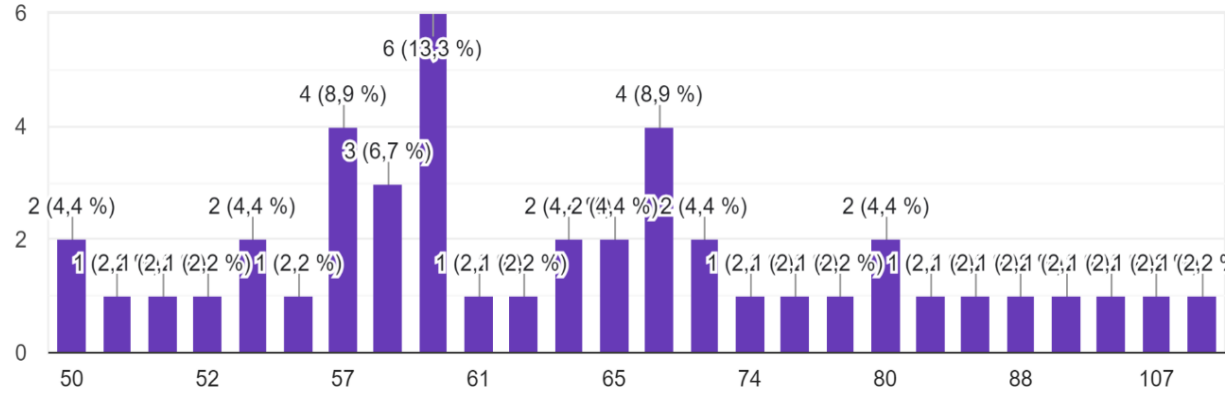


Рисунок 4 – Весовое соотношение респондентов:
по горизонтали – вес (кг), по вертикали – число респондентов

Исследование показало отсутствие закономерности между возрастом респондента и частотой травматизма. Также не было выявлено закономерности между ростом, весом, индексом массы тела студентов с риском получения травмы.

Далее студенты указали, как часто они болеют ОРВИ, ОРЗ и другими простудными заболеваниями (рисунок 5).

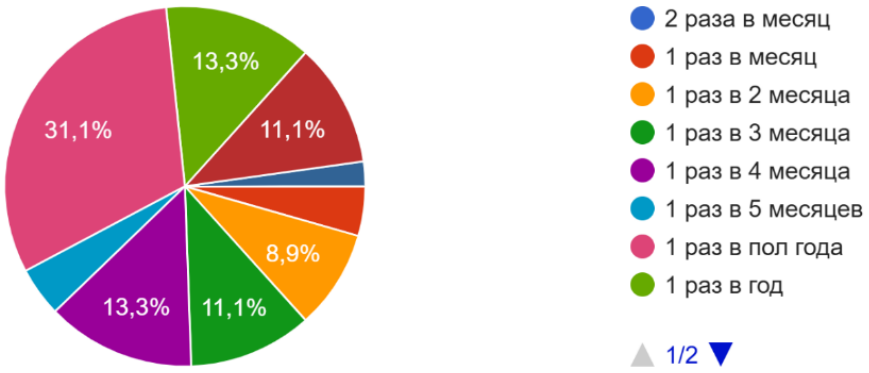


Рисунок 5 – Распределение респондентов
по частоте заражения простудными заболеваниями

Из этого графика следует, что только 42% студентов подвергаются простуде реже, чем раз в полгода. Остальная часть опрошенных заявила, что болеет довольно часто: раз в 4 месяца и чаще, а 2% вовсе до 2 раз в месяц. Самомассаж может улучшить данные показатели: массажные манипуляции значительно ускоряют движение лимфы. Напомним, что это обуславливается проведением массажных манипуляций от периферии к центру лимфатической системы, т.е. по направлению тока по лимфатическим путям к лимфоузлам. Тем самым массажем и самомассажем можно регулировать лимфоток, что очень важно при травмах и заболеваниях.

Далее студенты ответили, как часто они получают различные травмы, во время занятий по физической культуре (рисунок 6).

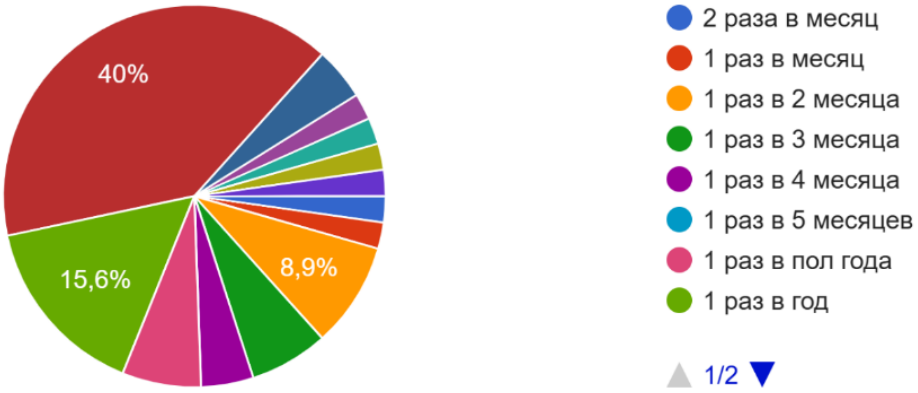


Рисунок 6 – Частота получения травм на занятиях физкультуры

График показывает, что 40% студентов травмируются ежемесячно. Противодействовать этому можно с помощью применения самомассажа, который фактически является частью разновидности спортивного массажа, так называемого гигиенического массажа. В целом спортивный массаж снимает утомление, способствует совершенствованию спортсмена, а также повышает спортивную работоспособность и может применятся для лечения спортивных травм.

На следующей диаграмме были показаны ответы студентов о том, какие части тела они травмируют чаще всего (респонденты могли выбрать несколько ответов) (рисунок 7).

Из диаграммы следует, что наиболее часто травмируются: руки и плечевой пояс, пальцы рук (42,2%); голень, стопа (40%); чуть реже – коленные суставы (31,1%), бёдра, голеностопные суставы (17,8%). При отсутствии противопоказаний врача, для предупреждения появления подобных травм перед занятием или для снятия утомления после занятия можно применять самомассаж.

Правила проведения самомассажа:

1) массажные движения не должны быть болезненными, причинять неприятные ощущения, оставлять кровоподтёки;

2) при нарушения опорно-двигательного аппарата, начинать самомассаж необходимо с вышележащих участков (например, перед массажем травмированного локтевого сустава, нужно начать процедуру с плеча);

3) продолжительность самомассажа вариативна: в зависимости от задачи она может составить 3-25 минут;

4) необходимо находиться в удобной позе, дабы все мышцы массируемой области были расслаблены;

5) массировать лимфоузлы нельзя. Все движения идут по направлению к ближайшим лимфоузлам, с учётом направления лимфотока;

6) самомассаж нельзя осуществлять при воспалительных процессах, кровотечениях, лихорадках и на гноящихся участках покрова кожи;

7) при самомассаже можно использовать средства, осуществляющие лучшее скольжение или рассасывающее, обезболивающее действие. Однако лучше всего для самомассажа подойдут чистые и тёплые руки [1].

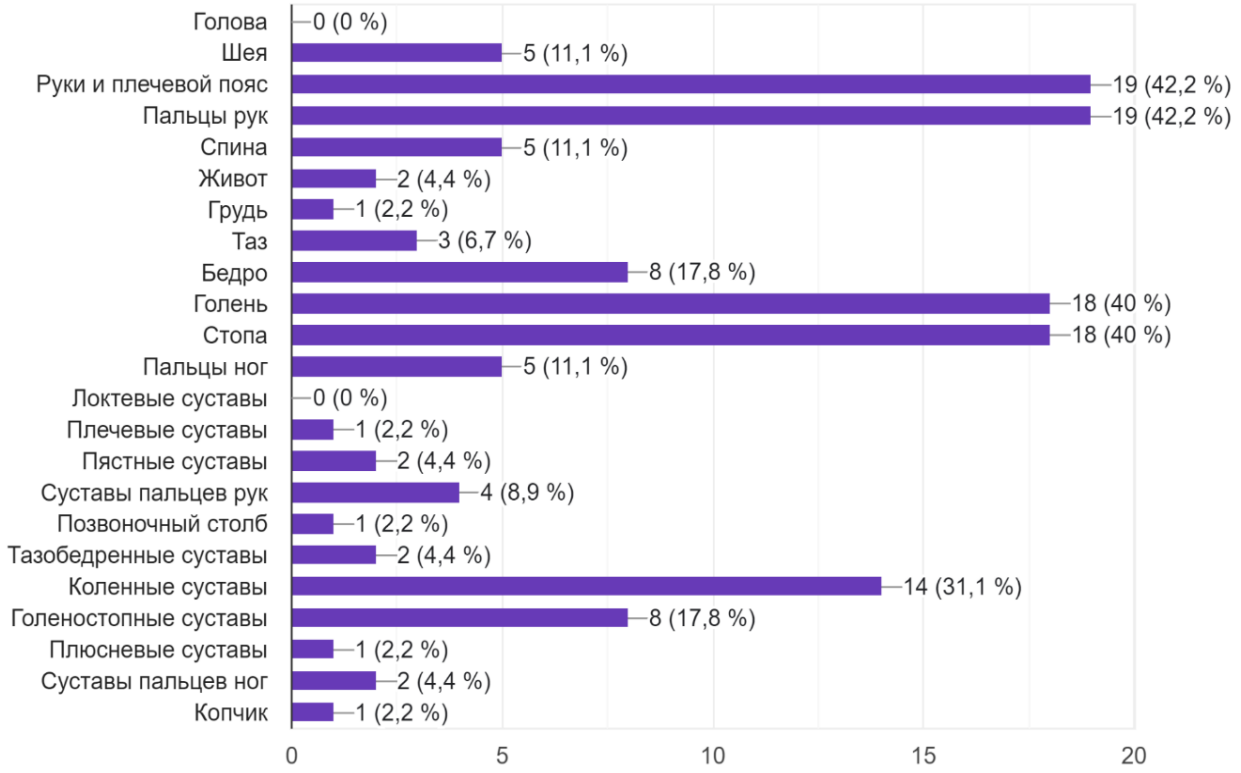


Рисунок 7 – Наиболее часто травмируемые участки тела

Также необходимо отметить, что 42% опрошенных отметило чувство усталости после занятий физической культуры. Во многом это связано с тем, что, хотя утром организм должен перейти из состояния сна и заторможенности к состоянию бодрствования, студенты, не имеющие чёткого режима дня, испытывают с этим трудности, в том числе и во время занятий физкультуры, проходящих в первой половине дня [2]. Хотя утренний гигиенический самомассаж способствует повышению возбудимости центральной нервной системы, результатами чего являются увеличение эластичности мышц, глубины дыхания, скорости кровотока и лимфотока.

Рисунок 8 – Техники самомассажа на разных участках тела [1, с. 157]

Заключение. Таким образом, результаты теоретического и социологического исследований показали, что уровень осведомлённости студентов о самомассаже является пусть и высоким, но недостаточным, в связи с этим актуальность его применения в студенческой среде остается невысока. Это свидетельствует о том, что существует необходимость распространения и развития методов самомассажа и разъяснения его положительного влияния на процессы восстановления после физических нагрузок.

Следует отметить, что самомассаж имеет ряд недостатков: невозможно провести процедуру на недоступных участках тела (например, меж лопаток); в отличие от массажа при самомассаже добиться расслабления мышц тяжелее, иногда вовсе происходит их напряжение, а затрачиваемая при самомассаже энергия оказывает нагрузку на сердце, отчего данная процедура запрещена к использованию людьми с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Но при этом он имеет и огромное число преимуществ, к примеру: самомассаж можно проводить в любое время, в любых условиях и в различном множестве поз; возможность его совмещения с прочими гигиеническими и физиотерапевтическими процедурами; возможность человека самому определять интенсивность воздействия, исходя из собственных ощущений [1, с. 156].

Необходимо отметить и то, что по результатам опроса выяснилось, что 73% процента респондентов знает, что такое самомассаж, из них 9% владеет методикой самомассажа и активно пользуется ею, а 38% предположили, что имеют представление об общих принципах и при углубленном анализе могли бы также в полной мере освоить самомассаж. Что деёт надежду на будущий успех в использовании обучающимися самомассажа для повышения продуктивности от занятий физической культурой, а также их спортивного совершенствования. Эффективность использования требует последующих исследований.

Список литературы:

1. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – Ленинград: Медицина, 1991. – 192 с.

2. Снежицкий, П. В. Генезис двигательной культуры личности / П. В. Снежицкий // East European Scientific Journal – 2021. – № 7(71). – С. 50–56.

3. Тевяшова, В. Г. Основы методики самомассажа / В. Г. Тевяшова [и др.]. – Казань: КФУ, 2020. – 24 с.

4. Снежицкий, П. В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ НА ГИБКОСТЬ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Стрижич К.Н.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – *Ильяева Л.И., магистр пед. наук*

THE INFLUENCE OF STRETCHING CLASSES ON THE FLEXIBILITY AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Strizhich K.N.

Grodno State Medical University

Scientific supervisor – *Ilyaeva L.I., Master of Pedagogical Sciences*

Аннотация. В статье приведены материалы исследования такого фитнес-направления как стретчинг; затрагиваются аспекты его пользы в отношении физического и психоэмоционального состояния учащихся.

Ключевые слова: фитнес, стретчинг, студенты, физическая активность

Abstract: The article contains research materials on such fitness trends as stretching; aspects of its benefits in relation to the physical and psycho-emotional state of students are touched upon.

Keywords: fitness, stretching, students, physical activity

Введение. Влияние занятий таким видом фитнеса, как стретчинг, на развитие гибкости и улучшение психоэмоционального состояния студентов

(в частности, студентов СМГ) – актуальная для современности тема для обсуждения. В настоящее время фитнес – очень популярный вид физической активности, включающим в себя множество разных направлений. Всевозможные тренировки и комплексы упражнений особенно полезны для молодёжи [1-3].

Цель исследования. Определение влияния занятий стретчингом на развитие гибкости и улучшение психоэмоционального состояния у студентов, выявление положительных аспектов регулярных тренировок.

Материалы и методы. В исследовании использованы материалы из различных литературных источников, а также данные, полученные в результате опроса студентов Гродненского государственного медицинского университета.

Основная часть. В настоящее время в эпоху технологий, когда студенты все больше времени проводят со всевозможными гаджетами и ведут сидячий образ жизни, 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. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Современные направления физического воспитания являются эффективным средством гармоничного развития учащихся, их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовки. Одним из таких направлений является фитнес. Фитнес – вид физической активности, направленный на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт умеренных физических нагрузок. Фитнес, в свою очередь, также подразделяется на разные направления, например: пилатес, йога, шейпинг, аэробика и др. Но, пожалуй, среди всех разновидностей как наиболее универсальную можно выделить стретчинг – комплекс упражнений и методов, направленных на улучшение гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны независимо от возраста и степени развития гибкости [1] (проще говоря, стретчинг – синоним слова «растяжка»). Стретчинг может выступать как в роли самостоятельной физической активности, так и в качестве дополнения к более энергозатратным упражнениям.

Гибкость является одним из важнейших качеств, характеризующих здоровье и функциональность человеческого организма. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Вместе с тем замедляется физическое развитие, и, как следствие, ухудшается здоровье. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энерготраты и снижая экономичность работы, и приводит к серьезным травмам мышц и связок [2].

Стретчинг как раз то направление, которое может помочь развить гибкость тела и, как итог, избежать возможных травм при тренировках. Работая

над гибкостью тела, мы улучшаем тонус мышц и их эластичность, повышаем выносливость организма к более трудным для выполнения упражнениям. Это будет особенно полезно студентам СМГ, с интересом относящимся к здоровому образу жизни и желающим поддерживать своё тело в форме. Разнообразие комплексов упражнений и их доступность делает стретчинг одним из самых популярных фитнес-направлений на данный момент.

Существует несколько видов стретчинга: статический, динамический, баллистический, изолированный и парный. Занятия каждым из видов стретчинга зависят от целей учащегося. Для растяжки конкретных мышц и работы над концентрацией хорошо подходят статический и изолированный стретчинг. Динамический стретчинг предполагает собой растяжку с большей скоростью и амплитудой. Баллистический же включает в себя более резкие движения, поэтому заниматься им следует с особой осторожностью, только если тело хорошо разогрето. Парный стретчинг подразумевает собой работу с партнёром, в комплекс входят упражнения, при выполнении которых не обойтись без посторонней помощи.

Программа по занятиям стретчингом составляется таким образом, чтобы они были разнообразными и интересными, в работу включались все группы мышц и был виден прогресс. Важный аспект – психоэмоциональная составляющая. В ходе упражнений как в одиночку, так и с партнёром улучшается настроение, занимающиеся чувствуют лёгкость и эмоциональный подъём. Полученные приятные ощущения позволяют получить удовольствие от тренировки, мотивируют и дальше стремиться к совершенствованию своей физической формы.

Среди наиболее очевидных плюсов занятий стретчингом можно выделить следующие:

- хорошая осанка;
- увеличение выносливости;
- придание телу рельефа;
- улучшения состояния сосудов;
- повышение самооценки [3].

В ходе исследования был проведён опрос группы студентов – преимущественно, второкурсников лечебного факультета в возрасте 18-19 лет. По результатам опроса, все учащиеся знакомы с понятием фитнеса. А вот осведомлённость о таком направлении, как стретчинг, недостаточна. Однако следует отметить, что опрошенные проявили к нему интерес.

Вероятно, опрошенных смутило само слово «стретчинг», так как на вопрос об обычной растяжке перед тренировками большинство ответило утвердительно. Из этого можно сделать вывод, что стретчинг, даже будучи незнакомым для учащихся понятием, уже имеет место в их жизни, хотя и выступает не в роли самостоятельной физической активности, а лишь в качестве дополнения к основной тренировке (рис. 1, 2).

Исходя из данных последней диаграммы, можно сделать вывод, что научные исследования о влиянии стретчинга на физическое и психоэмоциональное

состояние человека находят своё практическое обоснование: студенты отмечают эмоциональный подъём, ощущение спокойствия или бодрости после тренировки. Ответ «ничего» был дан опрошенными, которые стретчингом не занимаются (рис. 3).

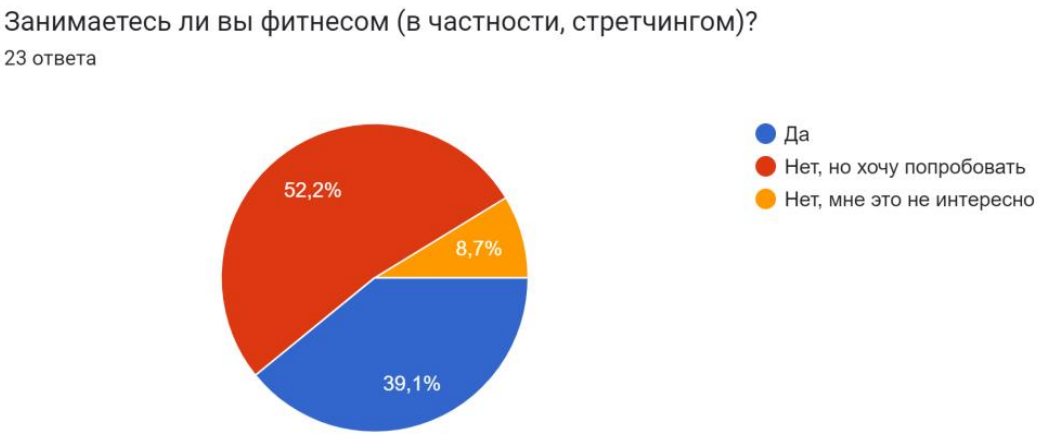


Рисунок 1 – Занятия стретчингом

Рисунок 2 – Растяжка

Рисунок 3 – Самочувствие после занятий

Кроме этого, учащиеся оценили своё общее физическое состояние в основном как хорошее или среднее. А значит, стретчинг в сочетании с другими видами физической активности помогает им в совершенствовании собственного тела и поддержании его в форме, и учащиеся удовлетворены результатами.

Заключение. В исследовании установлено, что занятия стретчингом действительно положительно влияют на психоэмоциональное состояние учащихся, помогают в поддержании физической формы.

Результаты исследования могут быть использованы для знакомства с таким направлением фитнеса, как стретчинг, в целях популяризации его среди молодёжи.

Список литературы:

1. Стретчинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Стретчинг. – Дата доступа : 28.12.2024.

2. Гибкость как физическое качество человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/gibkost-kak-fizicheskoe-kachestvo-chelov.1055938/. – Дата доступа : 16.01.2024

3. Стретчинг – путь к красоте и грации, гибкому телу и стройной фигуре! [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://grand-ballet.ru/blog/stretching-chto-ehto-takoe-v-fitnese. – Дата доступа : 29.01.2024

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Судак С.Ф.

Гродненский государственный медицинский университет

THE IMPACT OF REGULAR EXERCISES OF PHYSICAL EDUCATION ON THE HEALTH AND STRESS RESISTANCE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Sudak S.F.

Grodno State Medical University

Аннотация. Исследование посвящено изучению влияния регулярных физических нагрузок на здоровье и стрессоустойчивость студентов медицинских вузов. Для выявления взаимосвязей между уровнем активности, общим самочувствием и психологической устойчивостью было проведено анкетирование. Результаты предполагают, что повышение уровня активности может благоприятно влиять на состояние здоровья и устойчивость к стрессам. Данные выводы могут быть полезны для оптимизации образовательных

программ в медицинских вузах, направленных на улучшение физической подготовки и психологической устойчивости студентов.

Ключевые слова: физическая активность, стрессоустойчивость, физическое здоровье, общая физическая подготовка

Abstract. The article is devoted to studying the impact of regular physical activity on the health and stress resistance of medical students. A questionnaire was conducted to identify the relationship between the activity level, general well-being and psychological stability. The results suggest that an increase in the activity level can have a positive effect on health and stress resistance. These findings can be useful for optimizing educational programs in medical universities aimed at improving the physical fitness and psychological stability of students.

Keywords: physical activity, stress resistance, physical health, general physical training

Введение. Образовательная деятельность студентов медицинских вузов связана с высокими требованиями к их когнитивным и эмоциональным ресурсам. Увеличенная учебная нагрузка, частые стрессовые ситуации и ограниченное время для отдыха могут приводить к ухудшению здоровья, снижению уровня мотивации и росту психоэмоционального напряжения [1, с. 30]. В условиях подобных вызовов возрастает значимость физической активности как средства укрепления здоровья и повышения стрессоустойчивости. Физическая активность играет важную роль в формировании не только физического состояния человека, но и его психоэмоционального баланса. Регулярные занятия спортом способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, снижению уровня тревожности и развитию навыков стрессоустойчивости. Для студентов медицинских вузов, находящихся в условиях высокой умственной нагрузки, физическая активность может стать важным инструментом адаптации к сложным условиям обучения.

Актуальность исследования определяется необходимостью изучения взаимосвязи между уровнем физической активности, состоянием здоровья и стрессоустойчивостью студентов. Полученные результаты позволят внедрять эффективные практики физического воспитания, способствующие улучшению психофизиологического состояния студентов.

Целью настоящего исследования является изучение влияния регулярных занятий физической культурой на общее здоровье и уровень стресса студентов медицинских вузов.

Для достижения цели исследования были использованы следующие методы. Во-первых, было проведено анкетирование студентов, которое позволяло собирать данные о состоянии здоровья на данный момент. Во-вторых, применялось психологическое тестирование для оценки уровня стресса с помощью методики Спилбергера, что позволяло понять, как студенты справляются с напряженными ситуациями в учебной и социальной жизни. В-третьих, проводился анализ литературных источников, посвященных схожим тематикам. Все опросники заполнялись студентами дважды – в начале

семестра и к моменту его завершения, а также были обработаны с использованием статистических методов, для выявления различий до и после занятий физической культурой. Исследование проводилось среди 115 студентов первого курса Гродненского государственного медицинского университета в возрасте от 17 до 23 лет.

Основная часть. Для анализа состояния здоровья студентов использовалась анкета, включающая шесть вопросов, направленных на выявление изменений в общем самочувствии, усталости, работоспособности и др.

Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования по здоровью студентов в начале и в конце семестра

Вопрос	Начало семестра	Конец семестра	Изменения
Оценка общего состояния здоровья:			
- хорошее	60,9% (70 чел.)	76,5% (88 чел.)	+15,6%
- удовлетворительное	34,8% (40 чел.)	8,7% (10 чел.)	-26,1%
- плохое	4,3% (5 чел.)	14,8% (17 чел.)	+10,5%
Частота усталости (реже ощущают усталость):			
- почти всегда	10,4% (12 чел.)	2,6% (3 чел.)	-7,8%
- часто	40% (46 чел.)	12,2% (14 чел.)	-27,8%
- иногда	49,6% (57 чел.)	53% (61 чел.)	+3,4%
- редко	0% (0 чел.)	30,4% (35 чел.)	+30,4%
Процент болеющих за последний месяц (не болели):			
- не болели	60,9% (70 чел.)	75,7% (87 чел.)	+14,8%
- болели редко	34,8% (40 чел.)	20,9% (24 чел.)	-13,9%
- болели несколько раз	4,3% (5 чел.)	3,5% (4 чел.)	-0,8%
Процент студентов, испытывающих хронические боли			
- нет хронических болей	49,6% (57 чел.)	29,6% (34 чел.)	-20%
- легкие хронические боли	35,7% (41 чел.)	33% (38 чел.)	-2,7%
- сильные хронические боли	14,8% (17 чел.)	10,4% (12 чел.)	-4,4%
Оценка физической формы:			
- отличная	0% (0 чел.)	25,2% (29 чел.)	+25,2%
- хорошая	30% (35 чел.)	65% (75 чел.)	+35%
- средняя	45,2% (52 чел.)	9,6% (11 чел.)	-35,6%
- удовлетворительная	24,8% (28 чел.)	0% (0 чел.)	-24,8%
Работоспособность на учебных занятиях (высокая и средняя):			
- высокая	30,4% (35 чел.)	60,9% (70 чел.)	+30,5%
- средняя	59,6% (68 чел.)	34,8% (40 чел.)	-24,8%
- низкая	9,6% (11 чел.)	4,3% (5 чел.)	-5,3%

Согласно данным, представленным в таблице 1, регулярные занятия физической активностью значительно способствуют улучшению состояния здоровья студентов. В начале семестра большинство студентов оценивали свое состояние как хорошее или удовлетворительное, однако по завершению семестра значительно повысился процент студентов с хорошим самочувствием, в то время как количество студентов, отметивших ухудшение здоровья, осталось минимальным. Это подтверждает известный эффект физической активности на укрепление здоровья и улучшение общего самочувствия [2, с. 14]. Кроме того, значительное улучшение показателей хронических болей и усталости подтверждает, что физическая активность помогает уменьшить боли в спине и голове, а также способствует снижению уровня хронической усталости. Также повышение уровня физической активности положительно влияет на качество сна и общий уровень энергии, что объясняет уменьшение усталости и улучшение самочувствия. Увеличение числа студентов, не болеющих в последний месяц, также указывает на укрепление иммунной системы, что является общепризнанным эффектом регулярной физической активности.

Для второй части исследования, связанной с оценкой уровня стресса, был использован метод теста Спилбергера для измерения состояния тревожности студентов в начале и в конце семестра (таблица 2). Методика Спилбергера позволяет оценить уровень ситуативной и личностной тревожности, что дает возможность выявить, как стрессовые факторы влияют на студентов в течение учебного процесса и как регулярные занятия физической активностью могут сказываться на их стрессоустойчивости.

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня тревожности
с помощью методики Спилбергера

Показатель тревожности	Начало семестра	Конец семестра	Изменения
Ситуационная тревожность:			
- низкий уровень тревожности	10,4% (12 чел.)	20% (23 чел.)	+9,6%
- средний уровень тревожности	44,3% (51 чел.)	39,1% (45 чел.)	-5,2%
- высокий уровень тревожности	34,8% (40 чел.)	30,4% (35 чел.)	-4,4%
- очень высокий уровень тревожности	10,4% (12 чел.)	10,9% (13 чел.)	+0,5%
Личностная тревожность:			
- низкий уровень тревожности	5,2% (6 чел.)	12,2% (14 чел.)	+7%
- средний уровень тревожности	39,1% (45 чел.)	34,8% (40 чел.)	-4,3%
- высокий уровень тревожности	44,3% (51 чел.)	39,1% (45 чел.)	-5,2%
- очень высокий уровень тревожности	10,4% (12 чел.)	13% (15 чел.)	+2,6%

Ситуационная тревожность студентов в начале семестра имела следующие значения:

- Низкий уровень тревожности (0–20 баллов) – 10,4% студентов.

- Средний уровень тревожности (21–40 баллов) – 44,3% студентов.
- Высокий уровень тревожности (41–60 баллов) – 34,8% студентов.
- Очень высокий уровень тревожности (61 и более баллов) – 10,4% студентов.

Средний балл по тесту Спилбергера на ситуацию тревожности в начале семестра составил 39, что указывает на умеренную степень тревожности среди студентов, что вполне ожидаемо на фоне вступления в учебный процесс и адаптации к новому семестру.

В конце семестра результаты тестирования показали следующие изменения:

- Низкий уровень тревожности (0–20 баллов) – 20% студентов.
- Средний уровень тревожности (21–40 баллов) – 39,1% студентов.
- Высокий уровень тревожности (41–60 баллов) – 30,4% студентов.
- Очень высокий уровень тревожности (61 и более баллов) – 10,9% студентов.

Средний балл по тесту Спилбергера на ситуацию тревожности в конце семестра снизился до 35, что свидетельствует о значительном улучшении способности студентов справляться со стрессовыми ситуациями по сравнению с началом учебного периода.

Тест Спилбергера также оценивал личностную тревожность студентов, которая является более стабильным показателем, связанным с их внутренним состоянием и отношением к стрессовым ситуациям в жизни. Результаты теста по личностной тревожности в начале и в конце семестра также показывают интересные изменения.

В начале семестра:

- Низкий уровень тревожности – 5,2% студентов.
- Средний уровень тревожности – 39,1% студентов.
- Высокий уровень тревожности – 44,3% студентов.
- Очень высокий уровень тревожности – 10,4% студентов.

Средний балл по тесту Спилбергера на личностную тревожность в начале семестра составил 45, что указывает на высокую степень тревожности среди студентов. Высокие показатели тревожности на старте семестра могут быть связаны с неопределенностью и внутренним напряжением, которое испытывают студенты в начале учебного года, а также с повышенной учебной нагрузкой.

В конце семестра:

- Низкий уровень тревожности – 12,2% студентов.
- Средний уровень тревожности – 34,8% студентов.
- Высокий уровень тревожности – 39,1% студентов.
- Очень высокий уровень тревожности – 13% студентов.

Средний балл по тесту Спилбергера на личностную тревожность в конце семестра составил 48, что свидетельствует о небольшом повышении уровня тревожности, вероятно, из-за учебных экзаменов, стресса перед финальными оценками и повышенной нагрузки в конце семестра. Тем не менее

по сравнению с началом семестра уровень тревожности не увеличился существенно, что можно объяснить адаптацией студентов к нагрузкам, а также потенциально улучшенной стрессоустойчивостью.

Результаты теста Спилбергера показали, что ситуативная тревожность студентов снизилась, что подтверждает влияние физической активности на стрессоустойчивость. Снижение ситуативной тревожности на 5 баллов связано с тем, что физическая активность способствует улучшению психоэмоционального состояния, снижая уровень стресса и улучшая настроение. Физическая активность активирует выработку эндорфинов, что помогает уменьшить тревожность и способствует улучшению психического здоровья [3, с. 86]. Тем не менее, уровень личностной тревожности не изменился существенно, что может свидетельствовать о том, что постоянное воздействие стресса, связанное с учебной нагрузкой, требует комплексного подхода и других психотерапевтических вмешательств для снижения личностной тревожности. Это подчеркивает, что для значительного уменьшения личностной тревожности, помимо физической активности, могут быть полезны дополнительные психологические и когнитивно-поведенческие методики.

Заключение. На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что регулярные занятия физической культурой оказывают значительное влияние на улучшение физического и психологического состояния студентов. Результаты анкетирования показали позитивную динамику в оценке состояния здоровья: уменьшилось количество студентов, испытывающих хронические боли, улучшились показатели работоспособности и физической формы. Анализ результатов теста Спилбергера продемонстрировал снижение уровня ситуативной тревожности, что подтверждает положительное влияние физической активности на стрессоустойчивость. Несмотря на общую тенденцию к улучшению, отдельные аспекты требуют внимания. Так, показатели личностной тревожности, остающиеся на высоком уровне у некоторых студентов, могут указывать на необходимость дополнительных мероприятий, направленных на укрепление эмоционального здоровья. Эти данные подчеркивают важность комплексного подхода к организации физической активности, включающего как общеукрепляющие упражнения, так и элементы психологической поддержки.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов для разработки и совершенствования программ физической культуры, направленных на поддержание здоровья и повышение стрессоустойчивости студентов. Кроме того, данные могут быть полезны для преподавателей и тренеров, занимающихся организацией учебного процесса, в том числе с учетом особенностей и потребностей разных групп студентов.

Список литературы:

1. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова. – М.: КноРус, 2020. – 184 с.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – Москва: КноРус, 2020. – 311 с.

3. Ериков, В. М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире: сборник статей / В. М. Ериков. – Москва: Русайнс, 2020. – 240 с.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МИОПИЕЙ

Шкляр Л.А., Гайнулина Е.В.

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

CAUSES, PREVENTION AND MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION OF MYOPIA DISEASE

Shklyar L.A., Gainulina E.V.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Snezhitsky P.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

Аннотация. В статье приведена профилактика и средства физической реабилитации заболевания миопия.

Ключевые слова: миопия, причины, профилактика, средства физической реабилитации, студенты, комплекс

Annotation. The article provides prevention and means of physical rehabilitation of the disease myopia.

Key words: myopia, causes, prevention, means of physical rehabilitation, students, complex

Введение. В современной офтальмологии одной из ключевых проблем, с которыми мы сталкиваемся, является увеличение показателей заболеваемости близорукостью. Миопия, или близорукость, – это распространенное зрительное расстройство, при котором человек хорошо видит объекты, расположенные близко, но плохо различает удаленные.

Причины возникновения миопии включают:

1. Генетические факторы: наличие близорукости у родителей увеличивает риск.

2. Анатомические особенности: избыточная длина глазного яблока или изменения в кривизне роговицы.

3. Активности на близком расстоянии: длительное чтение, использование компьютера и других экранов без перерывов.

4. Недостаточное освещение: плохие условия для чтения или работы.

5. Возраст: часто миопия развивается в детском и подростковом возрасте.

Возникновение такого заболевания, как миопия, в основном связано с длительной нагрузкой на органы зрения, особенно у студентов вузов, учебный процесс которых неизбежно связан с работой в электронных мобильных гаджетах на близком расстоянии от глаз, при которой часто не соблюдаются условия достаточного освещения в аудиториях или лабораториях, 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 [1-4; 5, с. 28; 6, с. 10; 7-8].

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.

Методы исследования. 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 участвовало 105 респондентов, являющихся студентами 1-3 курсов Гродненского государственного медицинского университета. Анкета содержала в себе 15 вопросов по четырем блокам (социальный, блок здоровья зрительной системы, блок профилактики и блок физической реабилитации).

Основная часть. Выборочная совокупность в долевом 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.

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 является врожденной, а у остальных 86,7% респондентов – приобретенной в процессе жизнедеятельности в возрасте от 7 до 15 лет. Эти обстоятельства заболевания, проявляющееся в нарушении аккомодации глаз, подтверждаются исследованиями других авторов, указывающих на то, что миопия (или близорукость) является проявлением 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).

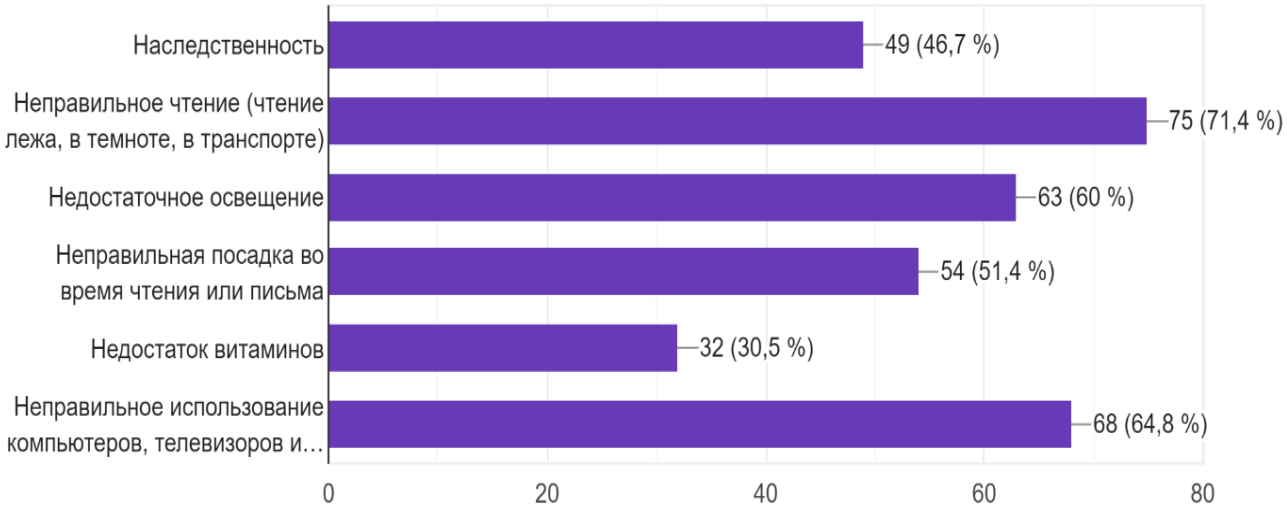


Рисунок 1 – Причины заболевания миопией, указанные респондентами

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 дот 6 диоптрий и у 11,4 % студентов – миопия 3 степени (высокая) – от 6 диоптрий и выше (рис. 2).

После теоретического анализа научно-методической литературы 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 в последствии рекомендован для занятий 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. Мы провели анализ математической статистки

различий 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). На основе этого можно сделать заключение, 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%)).

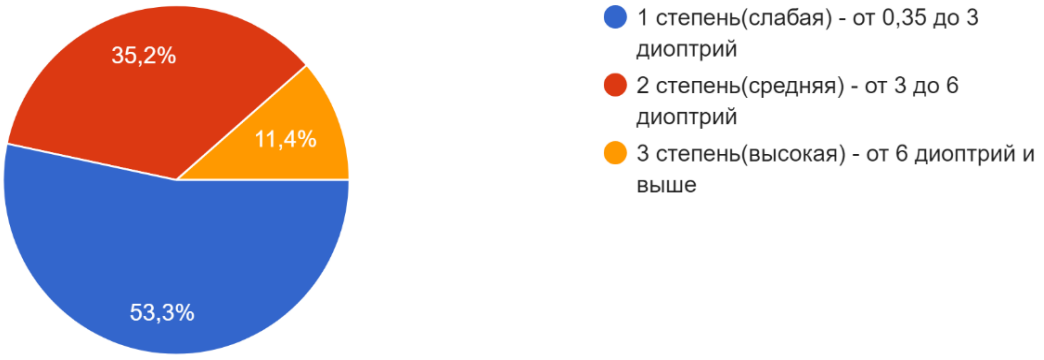


Рисунок 2 – Долевое соотношение заболеваемости миопией среди опрошенных студентов ГрГМУ

Ниже нами представлен комплекс упражнений для профилактики заболевания миопии и улучшения зрительного аппарата, разработанный с учётом анализа учебно-методической литературы М. С. Норбекова [3] и рекомендованный обучающимся для ежедневного применения после длительных (1–1,5 ч) занятий чтением или письмом:

1. Сразу после того, как проснулись, прямо в кровати, сделайте массаж биологически активных точек: между бровями, на висках, у крыльев носа, под нижней губой, возле мочек уха, рядом с козелком у уха, на затылке.

2. После завтрака выполните суставную гимнастику, круговые вращения в локтевых, коленных и тазобедренных суставах.

3. Два-три раза в день выполняйте следующие упражнения:

- следите взглядом за воображаемым предметом, снизу-вверх, а потом сверху-вниз;
- двигайте глазами слева направо, справа налево;
- «рисуйте» глазами большие фигуры в воздухе;
- «нарисуйте» глазами знак бесконечности, как можно большего размера. Движение по этой перевернутой восьмерке должно быть попеременно, сначала в одну сторону, затем в другую. После каждого повторения следует поморгать;
- скосите глаза на кончик носа. Затем посмотрите расслабленно перед собой, зафиксировав боковые предметы, но не двигая глазами;
- поднесите указательные пальцы рук к носу и направьте на них взгляд. Теперь разведите пальцы, но продолжайте на них смотреть;

- представьте перед собой циферблат часов, обведите взглядом его контур, а затем сфокусируйтесь на каждой его цифре по очереди, сначала по часовой стрелке, а потом против.

4. Вечером выполняйте движения глазами вверх-вниз, вправо-влево, прямо-вправо-прямо-влево под приятную музыку.

Гимнастика для глаз Норбекова включает следующие упражнения (рис. 3):

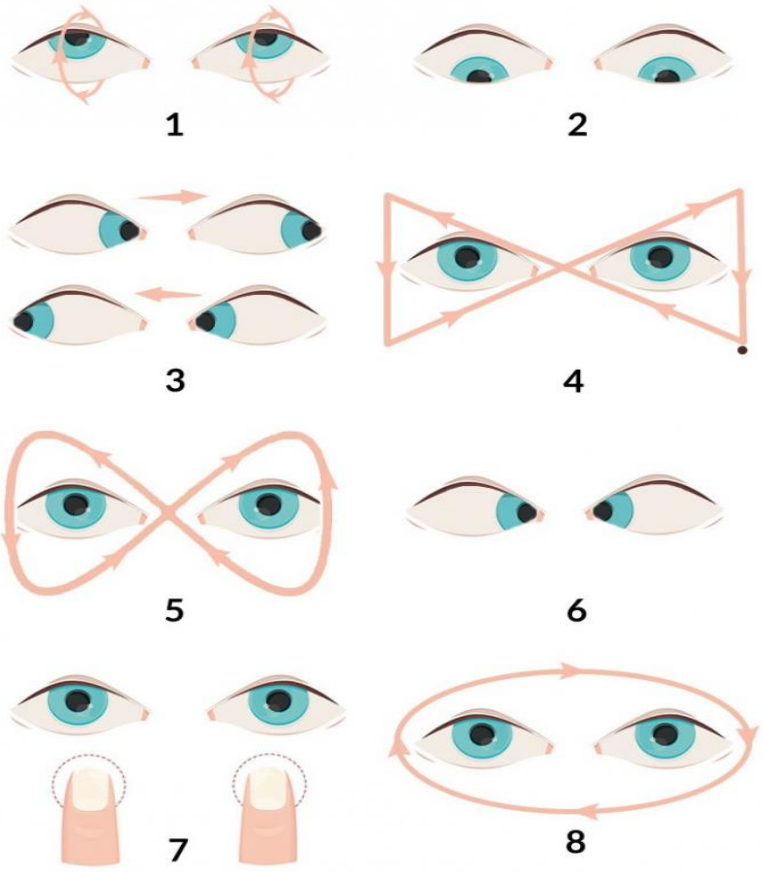


Рисунок 3 – Гимнастика для глаз [3]

Кроме указанного комплекса упражнений для восстановления эффективности зрения студентами ЭГ выполнялись ежедневные активные прогулки на свежем воздухе с ЧСС 115±10 уд/мин 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 и активной оздоровительной ходьбы для улучшения зрительной функции.

Список литературы:

1. Лантух, В. В. Современные аспекты заболеваемости и течения миопии / В. В. Лантух, Т. Ю. Ким, К. Ю. Утюпина [и др.] – Новосибирск: Россия, 2014. – 7 с.

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://avo-portal.ru/documents/fkr/KR_miopiya_13_09_2020.pdf?ysclid=ls9940rrox31305775.– Дата доступа : 30.01.25.

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-ozdorovitelnaya-sistema-dlya-lyudey-s-narusheniem-zreniya . – Дата доступа : 30.01.25.

5. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 282 с.

6. Снежицкий, П. В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.

7. Шкляр, Л. А. Причины, развитие, профилактика и средства физической реабилитации при заболевании миопия / Л. А. Шкляр, Е. В. Гайдулина // Сб. материалов межвузовской науч.-метод. конф. студентов и молодых ученых. – Дата доступа: 30.01.25

8. Snezhitsky, Pavel. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev // Journal of Physical Education and Sport. – Vol. 22 (issue 11), Art 341, pp. 2681– 2687, November 2022.

Раздел IV
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE USE OF FITNESS ELEMENTS IN PRACTICAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Karpovich T.Y., Ozimko O.N.

Grodno State Medical University

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Карпович Т.Ю., Озимко О.Н.

Гродненский государственный медицинский университет

Abstract. This paper presents an analysis of various fitness directions as well as scientific and methodological literature on the impact of various exercises within fitness programs. The study focuses on the effects of fitness activities during physical education classes.

Keywords: Fitness, methodological approaches, student classes

Аннотация. В данной работе представлен анализ разных направлений фитнеса, а также научно-методической литературы по влиянию различных упражнений в фитнес-программах. Основное внимание уделено влиянию фитнеса на физическую подготовленность студентов на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: фитнес, методические подходы, студенческие занятия

Objective. The aim of this study is to explore the content of modern fitness technologies and to generalize methods for their practical implementation in physical education classes in higher medical educational institutions.

Introduction. The growing interest among young people in contemporary physical and health-oriented practices provides an ongoing reason to explore ways of integrating fitness technologies into the physical education programs for medical students [1, 2].

Research Objective. The objective of the research is to examine the content of modern fitness technologies and to generalize methods for their practical application in physical education classes at higher education institutions with a medical profile.

Materials and Methods. Through a theoretical analysis of educational and scientific publications, the study explores modern aspects of applying various fitness approaches in physical education classes for medical students.

Main Part. A review of literature has shown that fitness is a broad system of physical exercises aimed at maintaining good physical condition, as well as fostering intellectual, emotional, social, and spiritual development [3, p. 7].

Fitness activities are dynamic and characterized by high variability in physical load. They are usually conducted to music, which enhances the control over participants and helps maintain a high emotional level [4].

Experts claim that when used properly in physical education for students, fitness technologies can replace certain traditional elements of physical education classes [2].

For instance, in the preparatory phase of physical education classes for medical students, elements of aerobics can be incorporated, such as walking or running combined with movements in the large joints at a slow or moderate pace. These exercises help prepare and gradually engage the musculoskeletal system and functional systems of the body for more intense activities during the main part of the class.

Considering the content of educational programs for developing the physical abilities of medical students, functional and strength training elements can be incorporated into the main part of the class. Functional training develops joint mobility and strengthens muscles, while exercises using body weight promote strength abilities. Strength training exercises that progressively increase load improve strength, and the use of weights (dumbbells, medicine balls, body bars) helps increase both strength and overall endurance in students [1].

At the end of the class, to reduce functional activity and assist in student recovery, low-intensity stretching and yoga-aerobics complexes can be suggested.

Conclusion. This study outlines specific methodological approaches to the use of various fitness directions in physical education classes for medical students. The research presents strategies for modeling the structure of practical lessons and for developing the physical abilities of future medical professionals.

References:

1. Дворкина, Е. М. Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. М. Дворкина ; Сиб. гос. технол. ун-т. – Тула, 2013. – 22 с.

2. Иванов, В. Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Д. Иванов, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. –Т. 4. – № 2. – С. 49-59.

3. Сапожникова, О. В. Фитнес : учеб. пособие / О. В. Сапожникова ; Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

4. Чубакова, В. А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Чубакова ; РГУФК. – Москва, 2006. – 23 с.

ФІЗІЧНАЯ ПАДРЫХТАВАНАСЦЬ СТУДЭНТАЎ МЕДЫЦЫНСКАГА ЎНІВЕРСІТЭТА

Барысенка А.В.

Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт

PHYSICAL PREPAREDNESS OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Borisenko A.V.
Grodno State Medical University

Анатацыя. У навуковай літаратуры з'яўляецца ўсё больш паведамленняў аб тым, што фізічная падрыхтаванасць студэнтаў няўхільна змяншаецца. Мэта даследавання – ацэнка фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў Гродзенскага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта на працягу навучальнага года. Праведзена ацэнка фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў-медыкаў. Вынікі даследавання сведчаць аб неабходнасці павелічэння працы па больш паглыбленым развіцці асобных паказчыкаў – агульнай цягавітасці, сілавых здольнасцяў, хуткасна-сілавых якасцяў.

Ключавыя словы: фізічная падрыхтаванасць; фізічнае развіццё; студэнты

Abstract. There are more and more reports in scientific literature that the physical fitness of students is steadily declining. The purpose of the study is to assess the physical fitness of students of the Grodno State Medical University during the academic year. The physical fitness of medical students was assessed. The results of the study indicate the need to increase work on more in-depth development of individual indicators – general endurance, strength abilities, speed-strength qualities.

Keywords: physical preparedness; physical development; students

Уводзіны. Праграма па фізічнай культуры ва ўстановах вышэйшай адукацыі ставіць сваёй задачай гарманічнае развіццё асобы і, у прыватнасці, фізічную падрыхтаванасць. Ацэнка фізічнай падрыхтаванасці праводзіцца на аснове тэсціравання ў пачатку і ў канцы навучальнага года [1].

У навуковай літаратуры з'яўляецца ўсё больш паведамленняў аб тым, што фізічная падрыхтаванасць студэнтаў няўхільна змяншаецца. Нават у вышэйшых навучальных установах, якія ажыццяўляюць падрыхтоўку ў сферы ваеннай справы, выяўлена, што не менш за трэць курсантаў дасягнулі толькі базавага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці, які адпавядае ў сярэднім па ўсіх паказчыках ацэнцы «здавальняюча». Акрамя таго, ёсць і працэнт навучэнцаў (да 4% у сярэднім і да 10% па асобных паказчыках), якія маюць ацэнкі «нездавальняюча» [2]. Выклікае цікавасць ацэнка фізічных магчымасцей будучых выпускнікоў грамадзянскіх спецыяльнасцей і, у прыватнасці, будучых урачоў.

Мэта даследавання – ацэнка фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў Гродзенскага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта на працягу навучальнага года.

Матэрыялы і метады. У даследаванні прынялі ўдзел студэнты мужчынскага (n=268) і жаночага (n=1274) полу асноўнага медыцынскага аддзялення 1-4 курсаў розных факультэтаў. Для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці выкарыстоўваліся наступныя кантрольныя нарматывы: у юнакоў – бег 100 і 1000 м, скачок у даўжыню з месца, падцягванне на перакладзіне, згінанне-разгінанне рук ва ўпоры лежачы; у дзяўчат – бег 100 і 500 м, скачок у даўжыню з месца, падыманне тулава са становішча лежачы на спіне. Апрацоўка атрыманых даных праводзілася з дапамогай праграмнага забеспячэння Microsoft Excel.

Статыстычны аналіз колькасных прыкмет ажыццяўляўся ў праграме Statistica. Пры нармальным размеркаванні колькасных прыкмет дадзеныя прадстаўляліся ў выглядзе сярэдняе ± стандартнае адхіленне, а статыстычную значнасць адрозненняў ацэньвалі па t-крытэрыю для незалежных выбарак. Пры размеркаванні, адрозным ад нармальнага, вынікі прадстаўляліся ў выглядзе: медыяна [25 працентыль; 75 працентыль], пры гэтым статыстычная значнасць адрозненняў вызначалася па крытэры Вілкаксона. Адрозненні лічылі статыстычна значнымі пры $p<0,05$.

Асноўная частка. Намі была праведзена ацэнка стану фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў мужчынскага полу пры правядзенні кантрольных нарматываў у восеньскім (верасень) і вясновым (травень) семестрах. Як вынікае з прадстаўленых дадзеных, пры здачы тэсту «бег 100 м» у цэлым былі паказаны вынікі на ўзроўні 4-6 балаў, пры гэтым на першым, трэцім і чацвёртым курсах у канцы года адбылося іх зніжэнне на 0,1, 0,6 і 0,4 сек, што, відавочна, абумоўлена павелічэннем колькасці студэнтаў, якія здавалі гэты нарматыў, у параўнанні. У той жа час на другім курсе гэты паказчык павысіўся на 0,3 сек.

Сярэдні вынік пры здачы кантрольнага нарматыву «бег 1000 м» на ўсіх курсах у восеньскім і вясновым семестры склаў 1 бал, што характарызуе нездавальняючае развіццё фізічнай якасці «цягавітасць» у студэнтаў ГрДМУ. Варта адзначыць зніжэнне (на 18,7%) дадзенага паказчыка на другім курсе ў восеньскім семестры ў адносінах да аналагічнага перыяду на першым курсе. Аднак на другім курсе ў канцы навучальнага года адбылося скарачэнне часу бегу па дыстанцыі на 21,2% у параўнанні з восеньскім семестрам, што сведчыць аб росце агульнай цягавітасці на працягу года. У той жа час, на трэцім і чацвёртым курсах дадзеных зменаў адзначана не было, што, відавочна, тлумачыцца павелічэннем колькасці вучэбных гадзін, якія адводзяцца на самастойную працу і зніжэннем колькасці абавязковых заняткаў.

Аналіз выканання студэнтамі тэста «скачок у даўжыню з месца» паказаў прырост вынікаў на першым і другім курсе на 1 бал у канцы навучальнага года, а на трэцім і чацвёртым курсах назіралася адносная сталасць выканання дадзенага нарматыву (228-230 см). Нізкі ўзровень сілавых здольнасцей паказалі студэнты пры правядзенні кантрольнага практыкавання «падцягванне на перакладзіне» (3-4 балы).

У сваю чаргу пры выкананні нарматыву «згінанне-разгінанне рук ва ўпоры лежачы» падыспытнымі былі дасягнуты дастаткова высокія вынікі (7-9 балаў),

што сведчыць аб неадназначнасці трактоўкі кантрольных тэстаў, якія ацэньваюць сілавыя здольнасці. Трэба таксама адзначыць адсутнасць дынамікі вынікаў у дадзеным практыкаванні на ўсіх курсах на працягу навучальнага года. Разам з тым, пры пераходзе на старэйшыя курсы назіраецца рост колькасці паўтораў дадзенага практыкавання (на другім курсе на 14,3%, на трэцім курсе – на 11,4%) у параўнанні з першым курсам.

Пры аналізе вынікаў здачы кантрольных нарматываў у студэнтаў жаночага полу былі атрыманы наступныя даныя: сярэдні вынік у бегу на 100 м на ўсіх курсах у восеньскім семестры склаў 1 бал, што характарызуе нездавальняючае развіццё фізічнай якасці «хуткасць» у студэнтак ГрДМУ. У вясновым семестры на 1 курсе адбылося паляпшэнне дадзенага паказчыка на 0,4 сек. ($p<0,05$), на 3 курсе – на 0,3 сек. ($p<0,05$).

Пры здачы кантрольнага нарматыву «бег 500 м» у пачатку і ў канцы навучальнага года студэнткі першага курса паказалі вынік роўны 5 балам, на 2 курсе дадзены тэст быў здадзены на 4 балы. Студэнты 3 і 4 курсаў у восеньскім семестры змаглі паказаць вынік, роўны толькі 1 балу, аднак да канца навучальнага года змаглі палепшыць час бегу па дыстанцыі на 5,2 і 5,1% ($p<0,05$) адпаведна. Аналіз вынікаў пры правядзенні нарматыву «скачок у даўжыню з месца» сведчыць аб адносна нізкім узроўні развіцця хуткасна-сілавых здольнасцяў у дадзенай катэгорыі падыспытных.

У восеньскім і вясновым семестры азначаны кантрольны нарматыў быў здадзены на 1 курсе на адзнаку 5 балаў, на 3 і 4 курсе - на 4 балы, а на 2 курсе вынік быў палепшаны на працягу года з 3 да 4 балаў ($p<0,05$). Варта адзначыць досыць высокія вынікі здачы тэсту «падніманне тулава са становішча лежачы на спіне». У пачатку навучальнага года дадзены нарматыў на першым курсе ў сярэднім быў здадзены на адзнаку 8, на іншых курсах – на адзнаку 7, што сведчыць аб досыць высокай ступені развіцця сілавых здольнасцяў у падыспытных або аб недастатковай інфарматыўнасці дадзенага тэсту. У канцы года ў гэтым відзе тэсціравання на 2 курсе адзначана паляпшэнне выканання нарматыву на 5,8 працэнта ($p<0,05$), на астатніх курсах значных змяненняў не назіралася.

Высновы. Фізічная падрыхтаванасць студэнтаў медыцынскага ўніверсітэта знаходзіцца на здавальняючым узроўні. Неабходна павелічэнне работы па больш паглыбленым развіцці асобных паказчыкаў – агульнай цягавітасці, сілавых здольнасцей, хуткасна-сілавых якасцей.

Спіс літаратуры:

1. Коляго, П. В. К вопросу оптимизации состава тестов по физической подготовленности студентов ВУЗов / П. В. Коляго // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2014. – № 3. – С. 83-85.

2. Козырев, А. Н. Физическая подготовленность: современные подходы к формированию физической подготовленности курсантов военных ВУЗов / А. Н. Козырев // Волжский педагогический поиск. – 2024. – № 4(50). – С. 74-81.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОНЯТИИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Беседина П.А.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – *Судак С.Ф.*

THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONCEPT OF A MODERN STUDENT

Besedina P.A.

Grodno State Medical University

Supervisor – *Sudac S.F.*

Аннотация. В статье приведены данные, свидетельствующие о понятии современных студентов об организации физического воспитания в их учреждениях образования.

Ключевые слова: физическая культура в жизни студента, здоровый образ жизни студента, предпочтения студентов в физической активности, современный студент и физическая активность

Abstract. The article provides data indicating the concept of modern students about the organization of physical education in their educational institutions.

Key words: physical culture in the life of a student, healthy lifestyle of a student, students' preferences in physical activity, modern student and physical activity

Введение. Физическая культура (ФК) играет ключевую роль в жизни студента, поскольку способствует не только поддержанию физического здоровья, но и развитию других важных навыков. Современный студент осознанно подходит к соблюдению здорового образа жизни и занятий спортом, в том числе за счёт доступности информации в СМИ. Однако, согласно данным, большинство студентов проявляют желание изменить форму организации занятий ФК в своём учебном заведении с учетом индивидуальных интересов в данном виде деятельности обучающихся.

Для студентов, ведущих сидячий образ жизни, зачастую занятия ФК являются необходимостью не только по причине неотъемлемой пользы для физического здоровья, но и для повышения интеллектуальных ресурсов. Накапливаются научные данные, которые показывают, что регулярные занятия физической культурой и спортом обеспечивают важные когнитивные преимущества, которые снижают степень напряжения при умственной и интеллектуальной деятельности студентов.

Регулярные занятия спортом укрепляют организм, повышают выносливость, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, что важно для профилактики заболеваний, связанных с сидячим образом жизни студента [1].

Упражнения повышают концентрацию внимания и сосредоточенность. В 2009 году канадская школа для детей с трудностями в обучении и СДВГ приняла участие в эксперименте, в ходе которого ученики занимались

в течение 20 минут на беговых дорожках или велотренажерах перед началом занятий по математике. Учителя отметили заметное улучшение способности учеников концентрироваться, участвовать и сохранять информацию во время занятий после занятий. Неподобающее поведение также улучшилось в группе, которая занималась.

Упражнения способствуют сохранению памяти. Гиппокамп – это структура мозга, которая контролирует формирование, сохранение и воспроизведение воспоминаний. У большинства взрослых с 20 лет гиппокамп начинает уменьшаться, что со временем приводит к потере памяти, а упражнения предотвращают это уменьшение и даже могут способствовать росту. Для студентов вывод очевиден: регулярные упражнения могут принести пользу тем областям мозга, которые помогают запоминать информацию [2].

Кроме того, физическая активность помогает улучшить психоэмоциональное состояние студента, снимает стресс и напряжение, повышает уровень энергии и способствует лучшему настроению. Это особенно актуально в условиях учебных нагрузок, когда студентам часто приходится сталкиваться с высоким уровнем стресса и умственной перегрузки [3].

Упражнения снимают стресс, повышают настроение, способствуют развитию дисциплины, ответственности и целеустремленности, что важно для успешной учебы и профессионального роста. Командные виды спорта учат работать в коллективе, разрабатывать стратегию и достигать общих целей.

ФК также может быть связана с культурой здорового образа жизни, включая правильное питание, отдых, сон. В конечном итоге, сбалансированное сочетание учебы, физической активности и отдыха помогает студенту сохранить гармонию в жизни и достичь успехов как в учебной, так и в личной сфере.

Цель исследования. Изучить предпочтения студентов на занятиях ФК и выяснить наиболее оптимальный формат проведения занятий.

Методы исследования. Анализ данных статистического опроса и литературных источников, поисковый метод, метод сравнительного анализа, оценочный метод.

Основная часть. На сегодняшний день современный студент является осведомленным о пользе, которую приносят занятия физической культуры. 75% студентов считают занятия физической культуры (ФК) обязательной частью ежедневной активности студента и 63% студентов занимаются спортом на повседневной основе самостоятельно. Однако по некоторым причинам посещение занятий ФК в своем университете не является весьма желанным занятием. В данном исследовании мы выяснили степень удовлетворенности студентов в занятиях ФК: 40% студентов удовлетворены. Многие студенты хотели бы изменений в занятиях ФК (64%), а также иметь право выбора направления для занятий ФК (93%).

Основные предпочтения студентов в форме проведения занятий спортом, начиная с наиболее популярного: йога (1 место), фитнес/аэробика (2 место), плавание, тренажёрный зал. Менее заинтересованы в занятиях, базирующихся на общей физической подготовке, играх с мячом и кросс-фите.

Оптимальным временем проведения студенты считают 1 час (57%), 1,5 часа (29%).

Таким образом, для привлечения студентов к занятиям физической культуры необходимо дать возможность выбора направления занятий, а также учитывать индивидуальную физическую подготовку в каждой группе. В основе лежит комплексный подход к образовательному процессу. На младших курсах студенты занимаются практическими занятиями в рамках учебного расписания по некоторым видам спортивных игр, фитнеса, единоборств, циклических видов спорта. Два вида спорта в семестр. На старших курсах им могут быть предложены самостоятельные занятия избранным видом спорта из предложенных ранее, но уже в рамках расписания спортивных секций. Для проведения промежуточной аттестации на младших курсах предлагаются тесты по пройденному виду спорта (упражнения спортивно-технической подготовки (СТП) и по общефизической подготовке (ОФП). На старших курсах для сдачи зачета выносятся тесты СТП по избранному виду спорта и тесты профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Реализация программы обучения в данном контексте «даст широкие возможности образовательному заведению проводить учебно-тренировочные занятия как в рамках учебного расписания, так и во внеучебное время – в рамках секционной спортивной работы».

Заключение. Современный студент стремится быть здоровым интеллектуально и физически. Задача высших учреждений образования стоит в обеспечении необходимого уровня занятий согласно учебной образовательной программе с учетом предпочтений самих студентов, многоуровневого и постоянного воздействия преподавателя на обучающегося в процессе физического воспитания, обучения и спортивной работы, так как именно таким образом достигается цель стратегического развития молодежи и спорта. Необходимо создавать такие условия для практических занятий спортом или системами физических упражнений, в которой превалирующим фактором было желание студента к систематическим занятиям. Отношению к этим занятиям как к хобби. Такое отношение формируется не только грамотным построением учебного процесса и спортивной работы, но и мероприятиями по внедрению физической культуры исходя из интереса самого студента.

Список литературы:

1. Байсеитова, А. Б. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему / А. Б. Байсеитова, Е. О. Молдабеков, Г. Т. Аманбаева // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 52. – С. 900-908.

2. Hippocamp and prevention of memory loss [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nytimes.com/2012/04/22/magazine/how-exercise-could-lead-to-a-better-brain.html?pagewanted=2&_r=1. – Дата доступа: 13.10.2024.

3. Ишмухаметова Н. Ф., Ильин С. Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека. – 2019. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan – Дата доступа: 13.10.2024.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОК ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Блашкевич А.В., Спиряева Ж.С.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Кандаракова Н.А.*

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE FEMALE HEALTH OF FEMALE STUDENT ATHLETES AT GRSMU

Blashkevich A.V., Spiryaeva Zh.S.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Kandarakova N.A.*

Аннотация. В статье оценивается влияние физической нагрузки на организм студенток ГрГМУ, занимающихся в группе спортивного совершенствования по различным видам спорта. Определено влияние физической нагрузки на женский организм с учетом физиологических особенностей в период физической активности студентов.

В исследовании использовались анкетирование, анализ и обобщение учебно-методической литературы.

Ключевые слова: физическая нагрузка, студентки, женский организм, спорт, менструальный цикл

Abstract. The article evaluates the influence of physical activity on the body of female students of Grodno State Medical University who are involved in a sports improvement group in various sports. The influence of physical activity on the female body was determined, taking into account the physiological characteristics during the period of physical activity of students.

The study used a survey, analysis and synthesis of educational and methodological literature.

Keywords: physical activity, students, female body, sport, menstrual cycle

Введение. Спорт является основой здорового образа жизни. Он оказывает существенное влияние на организм человека. Известно, что регулярные тренировки помогают укреплять здоровье, сохранять продуктивность и поддерживать стабильное эмоциональное состояние. Наиболее важным считается процесс физической подготовки организма женщин с учетом особенностей их физиологического развития [1-3].

Цель исследования. Оценить влияние физической нагрузки на женский организм с учетом физиологических особенностей развития в период физической активности студентов.

Материалы и методы исследования. В исследовании использованы данные анкетирования, их анализ, описательный метод.

Основная часть. Женский организм имеет ряд морфологических и функциональных особенностей, которые отличаются от мужского. Этот аспект

должен быть учтен при занятиях физической культурой и спортом с женщинами для предотвращения нанесения какого-либо урона для их здоровья.

Для женщин по сравнению с мужчинами характерна высокая приспособляемость к изменениям внешней среды (кровопотеря, голод, перепады температуры), высокий уровень общей выносливости и большая продолжительность жизни [1, с. 528].

Отмечены различия в развитии двигательного аппарата: характерна меньшая длина и масса тела. У женщин конечности короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечевой пояс уже. Система дыхания имеет более низкие величины объемов и емкостей легких, чем у мужчин. Для кровеносной системы характерно повышение кроветворной функции. За счет этого обеспечивается хорошая переносимость больших кровопотерь, что является одним из защитных механизмов женского организма. Сердце женщин имеет меньшую массу и объем. Это приводит к некоторому снижению сердечного выброса, что компенсируется за счет повышения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и увеличения скорости кровотока [2, с. 458].

Женскому организму присущ особый физиологический процесс. Менструальный цикл – циклические изменения в организме женщины, преимущественно в звеньях репродуктивной системы, повторяющиеся через определённые промежутки времени, проявляющиеся регулярными маточными кровотечениями – менструациями [3, с.148].

В этот период времени у женщин наблюдается ухудшение общего состояния, снижение настроения, возникновение болевых ощущений и ряд других симптомов. Возможна коррекция физической нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.

В 2024 году был проведен анкетный опрос группы студенток ГрГМУ, в котором приняло участие 67 девушек, занимающихся в группе спортивного совершенствования по различным видам спорта. Опрос создан с целью изучения физиологического состояния девушек в период менструального цикла, влиянии физической активности на их общее самочувствие.

Возраст респондентов, участвующих в исследовании, составил: 17-19 лет – 35,8%; 20-22 года – 52,2%; 23-24 года – 10,4%; 25 и более лет – 1,6%).

7,5 % опрошенных ответили, что длительность периода менструации обычно длится 2-3 дня, 74,6% – 4-6 дней, 7 и более дней – 17,9%.

На вопрос «В период менструации у Вас отмечается»: раздражительность, боль внизу живота, головная боль ответили 56,7%; слабость, утомляемость, сонливость – 13,4%; хорошее самочувствие, высокая работоспособность – 11,9%; тошнота, боль в мышцах, повышение артериального давления (АД) и ЧСС – 4,5%) (рис. 1). Говоря о посещении тренировки в первый день менструации, 52,2% респондентов ответили «посещаю», 47,8% – «не посещаю». 73,1% студенток ответили, что способны заниматься физической активностью в период менструации, 26,9% ответили, что не способны.

По мнению, как влияют физические упражнения на общее самочувствие во время менструации, 26,9% студенток дали ответ – нет изменений;

35,8% – боль уменьшается, состояние улучшается; 37,3% – боль усиливается, состояние ухудшается 37,3%).

Рисунок 1 – «В период менструации у Вас отмечается»

13,4% опрошенных занимается футболом; баскетболом – 17,9%; волейболом– 17,9%; плаванием – 11,9%; настольным теннисом – 9%; легкой атлетикой – 10,5%; дзюдо – 3%; другое – 16,4%) (рис. 2).

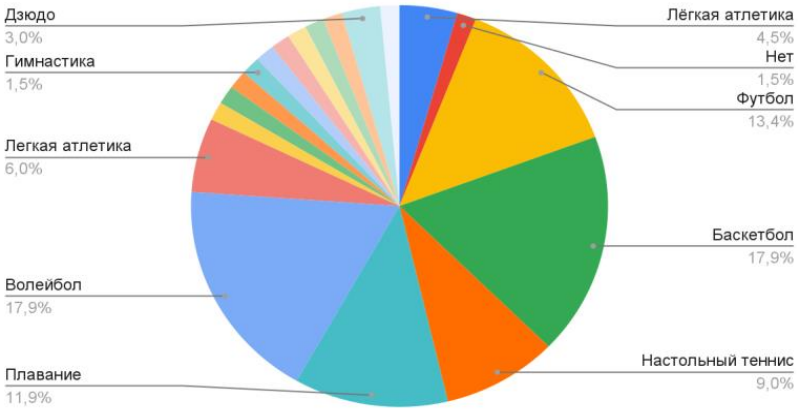


Рисунок 2 – «Каким видом спорта вы занимаетесь?»

53,7% студенток во время менструации отметили умеренную интенсивность нагрузки, 41,8 – низкую, 4,5% – интенсивную. У 88,1% респондентов нет заболеваний эндокринной системы, 4% имеют диагноз – аутоиммунный тиреоидит, 4% – зоб, 2% – гипотиреоз и 2% – гипертиреоз (рис. 3).

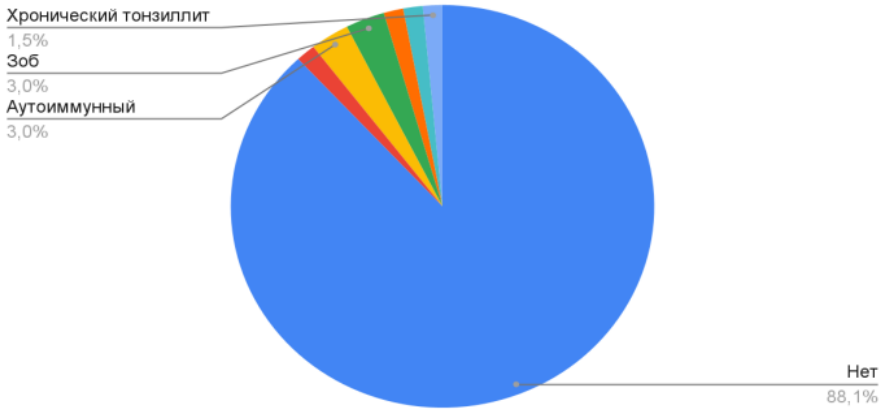


Рисунок 3 – «Есть ли у вас заболевания эндокринной системы?»

71,6% опрошенных не имеют спортивного разряда, 28,4% имеют спортивный разряд.

Говоря о питании, 52,2 % студенток охарактеризовали его как нерегулярное, 47,8% – регулярное, 76,1% включает в рацион фрукты/овощи, 53,7% – витамины, 19,4% – БАДы и 9% отметили частое употребления фастфуда (рис. 4).

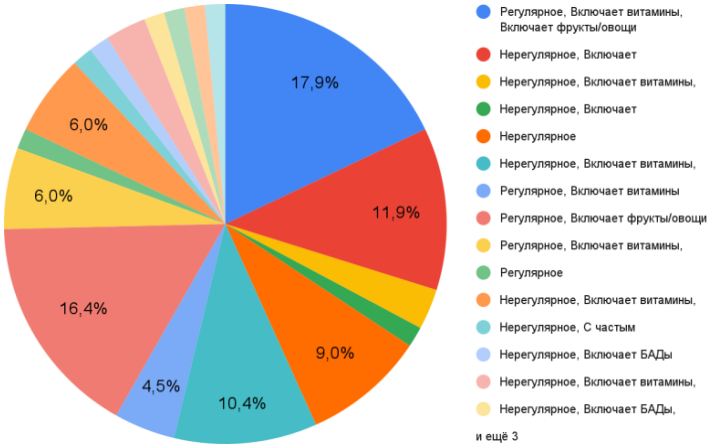


Рисунок 4 – «Охарактеризуйте свой режим питания»

На вопрос «Есть ли у Вас нарушение менструального цикла?» 70,1% девушек ответил, что цикл регулярный, 28,4% – нерегулярный, вариант «в последнее время нет, а так да» – 1,5%. 82,1% опрошенных не имеют гинекологических заболеваний, 17,9% – имеют.

Для купирования болевого синдрома при менструации 60% используют традиционные мед. средства, 32% – тепловое воздействие, 14% – физическую активность, 38% не купируют и 2% не имеют болевого синдрома (рис. 5).

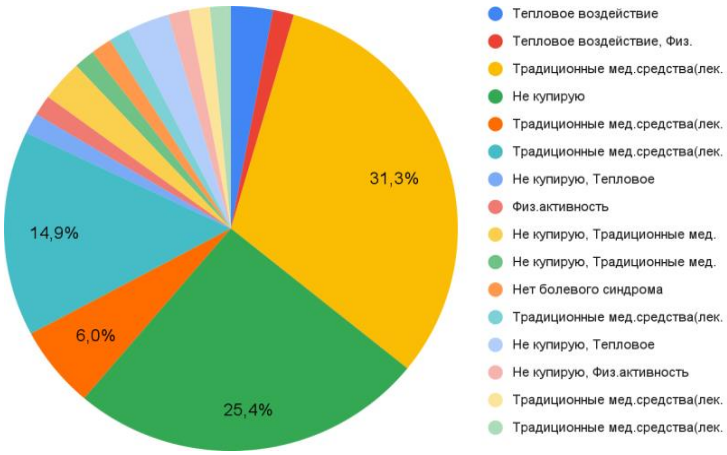


Рисунок 5 – «Как вы купируете болевой синдром при менструации?»

Заключение. Исходя из данных анкетирования, можно сделать вывод, что студенткам необходимо учитывать фазы менструального цикла для составления тренировочного процесса. Благодаря этому, тренер-преподаватель, и сами спортсменки могут более рационально распределить физические нагрузки, которые будут действительно уместны в данный период и принесут пользу организму, способствуя развитию физических качеств.

Список литературы:

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Олимпия–Пресс, 2005. – 528 с.

2. Особенности занятий физкультурой для девушек / А. В. Паращук [и др.] / Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – 458 с.

3. Захаренкова Т. Н. Акушерство и гинекология : учеб.-метод. пособие : 2 ч. / Т. Н. Захаренкова [и др.]. – Гомель: ГомГМУ, 2017. – 148 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Богданович Е.И.

Средняя школа аг. Юбилейный

MOTOR ACTIVITY AS A MEANS OF PRESERVING AND STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS

Bogdanovich E.I.
Secondary school ag. Anniversary

Аннотация. В статье предложена система организации и проведения двигательной деятельности обучающихся в учреждении общего среднего образования.

Ключевые слова: двигательная деятельность, обучающиеся, педагоги, родители

Abstract. The article proposes a system for organizing and conducting motor activity of students in a general secondary education institution.

Keywords: motor activity, students, teachers, parents

Введение. В настоящее время выявлена тенденция ухудшения здоровья детей, поэтому, чем активнее взрослые будут вовлекать детей в мир движений, тем богаче будет их физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и определяют темп функционирования растущего организма. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов. Определенное место занимает педагогическое воздействие на него. Среди многообразных факторов – двигательная активность. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является очень важным условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Именно от педагога и его профессионализма зависит как организована двигательная активность обучающихся [1-5].

Цель исследования. Представить систему мероприятий по организации двигательной активности обучающихся.

Материалы и методы. В исследовании использованы методы анализа и обобщения опыта работы.

Основная часть. Деятельность педагога по организации двигательной активности обучающихся во время учебного процесса. Дети и подростки находятся в учреждении образования большую часть времени. Двигательная активность детей за время пребывания в школе составляет менее 50%. Это значит, что растущий организм не полностью обеспечивается потребностью в движении. От того как будет построен учебно-воспитательный процесс, будет зависеть здоровье каждого учащегося. Основываясь на своем педагогическом опыте работы (31 год), я предлагаю следующую систему организации двигательной активности учащихся:

- Утренняя зарядка (в каждом классе отдельно или все классы вместе, в спортивном зале). Проводит дежурный учитель или представители спортивного сектора. Можно создать сектор «Здоровье и спорт». Его представители проводят спортивно-массовые мероприятия, подвижные перемены, физпаузы на уроках и зарядку.
- Физминутки или физпаузы на каждом уроке. Хорошо, если ребята танцуют или выполняют движения под музыку. Сюжет физминутки может быть созвучен с темой урока.
- Подвижные перемены. На мой взгляд, такие переменки должны проводиться на свежем воздухе (игры, эстафеты, прогулки).
- Перемены между уроками (не длительные). Включать негромкую музыку и проводить танцевальные минутки. Однако не каждый день и не на каждом перерыве. Дети могут играть в игры средней интенсивности («Ручеёк», «Ловушка», «Отгадай, чей голосок»).
- Уроки физической культуры и спорта.
- Факультативные занятия, спортивной направленности.
- Мероприятия шестого школьного дня (спортивные секции, кружки, воспитательные мероприятия).
- Двигательная активность обучающихся при организации и проведении их внеурочной деятельности.

Правильно спланированная и организованная деятельность детей после уроков – это, прежде всего, путь к сохранению здоровья детей и подростков. Ребята не будут тратить время попусту в Интернете, не будут вовлечены в деятельность, которая приводит к правонарушениям и преступлениям. Таким образом, организовать внеурочную деятельность учащихся можно через занятия в объединениях по интересам (спортивные секции и кружки): плавание, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, фигурное катание, танцы. Программы к перечисленным факультативным занятиям и объединениям по интересам разработаны ГУО «Академия образования» и находятся на сайте https://adu.by/ru/; мероприятия шестого школьного дня (спортивные секции, кружки, воспитательные мероприятия); волонтёрская деятельность.

Роль родителей в организация двигательной активности детей. Часто можно услышать, как родители говорят: «И в кого он такой?». И здесь

вспоминаются слова о том, что наши дети – это наше отражение. Как мы себя ведем, так и наши дети себя ведут. Если с самого раннего возраста дети вместе с родителями ведут здоровый образ жизни, то эта хорошая привычка остаётся с ними на всю жизнь. Личный пример родителей – это основной путь к сохранению здоровья у детей. Родители, которые заботятся о здоровье своих детей, вместе проводят много времени: ходьба, прогулки, участие в общешкольных и классных мероприятиях, посещение аквапарка, занятия в спортивном зале, лыжи, санки, работа на приусадебном участке.

Заключение. Формирование здорового образа жизни у детей должно начинаться с самого раннего возраста. Огромная роль в этом вопросе отведена учреждению образования. Педагоги должны придерживаться правила, что двигательная деятельность – это неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. А вот недостатки в двигательном развитии детей влекут за собой затруднения в усвоении любого предмета, школьной учебной программы, снижают уровень физических функций, задерживают общее развитие, ухудшают здоровье ребёнка. Если у педагогов и родителей в приоритете будет здоровье каждого обучающегося, то вместе мы сможем вырастить отличных учёных, рабочих, врачей, учителей – хороших тружеников разных сферах деятельности.

Предложенная мною система организации и проведения двигательной деятельности обучающихся сможет обеспечить формирование физически здоровых детей и укрепить их здоровье.

Список литературы:

1. Снежицкий, П. В. Оценка индивидуального ранга физической работоспособности личности на основе центильного метода / П. В. Снежицкий // Мир спорта. – 2024. – № 1 (94). – С. 81-89.

2. Снежицкий, П. В. Концепция формирования двигательной культуры личности в социальных и профессиональных сообществах Республики Беларусь / П. В. Снежицкий // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2024. – Т. 3. – № 3(11). DOI: 10.24412/2782-6570-2024_03_03_8.

3. Снежицкий, П. В. Динамическая работоспособность как базовый критерий оценки функционального состояния субъектов образовательного пространства сельской школы в онтогенезе / П. В. Снежицкий // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2024. – № 1 (33). –С. 3-21. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:// journal.asu.ru/index.php/zosh. DOI: https://doi.org/10.14258/zosh(2024)01– Дата доступа: 29.01.2025.

4. Снежицкий, П. В. Оценка статической работоспособности личности в сельском сообществе республики Беларусь / П. В. Снежицкий // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2024. – № 3 (35). [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://journal.asu.ru/index.php/zosh. DOI: https://doi.org/10.14258/zosh(2024)3.02 – Дата доступа: 29.01.2025.

5. Снежицкий, П. В. Двигательная культура сельского сообщества Республики Беларусь: факторы, условия, закономерности / П. В. Снежицкий // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2024. – Т. 3. – No 4 (12). DOI: 10.24412/2782-6570-2024_03_04_8.

ВЛИЯНИЕ ПИЛАТЕСА НА АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТЕНЗИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Болтач М.А., Бальцевич Н.Д.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Ильяева Л.И., магистр пед. наук*

THE INFLUENCE OF PILATES ON ARTERIAL HYPERTENSION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS AT GRODNO STATE MEDICAL UNIVERSITY

Boltach M.A., Baltsevich N.D.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Ilyaeva L.I., Master of Pedagogical Sciences*

Аннотация. В статье приведены результаты исследования, проведенного с целью определить влияние выполнения упражнений пилатеса на снижение и поддержание артериального давления у людей с артериальной гипертензией.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, студенты, пилатес

Abstract. The article presents the results of a study conducted to determine the effect performing pilates exercises to lower and maintain blood pressure, in people with arterial hypertension.

Keywords: arterial hypertension, students, pilates

Введение. В современном мире молодые люди все чаще сталкиваются с артериальной гипертензией (АГ), которая представляет собой одно из наиболее распространенных и серьезных заболеваний, затрагивающих миллионы людей по всему миру. По данным Всемирной организации здравоохранения, гипертония является ведущим фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта, что делает ее актуальной проблемой для здравоохранения. АГ часто требует комплексного подхода к лечению, включающего медикаментозную терапию, изменение образа жизни и физическую активность.

Пилатес как метод физической активности привлекает внимание исследователей и практиков благодаря своей способности улучшать физическую форму, повышать гибкость и снижать уровень стресса. В данной статье рассматриваются механизмы воздействия пилатеса на артериальную гипертензию, результаты исследований, преимущества и ограничения данного метода, а также рекомендации по его внедрению в практику.

Цель исследования. Оценить влияние выполнения упражнений пилатеса на снижение и поддержание артериального давления у студентов специальных и лечебных групп ГрГМУ.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе УО «ГрГМУ». В нем были использованы теоретические и экспериментальные

методы: анализ научно-популярной литературы, анализ результатов социологического исследования психоэмоционального состояния студентов, которое было выполнено с помощью анкетирования на базе Google Forms.

Основная часть. Артериальная гипертензия (АГ) – это стойкое повышение систолического артериального давления в покое (≥130 мм рт. ст.) и/или диастолического артериального давления (≥80 мм рт. ст.).

Артериальная гипертензия может быть первичной (эссенциальной) или вторичной (вызванной другими заболеваниями). Основные факторы риска развития АГ включают генетическую предрасположенность, избыточный вес и ожирение, неправильное питание (высокое содержание соли и жиров), недостаток физической активности, стресс, алкоголь и курение.

Последствия АГ могут быть серьезными: она увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, почечной недостаточности и других осложнений. Поэтому важно не только контролировать артериальное давление с помощью медикаментов, но и принимать меры для изменения образа жизни.

Влияние физической активности на артериальную гипертензию**.**

Физическая активность является одним из ключевых компонентов профилактики и лечения АГ. Регулярные упражнения способствуют:

- снижению артериального давления: умеренная физическая нагрузка помогает снизить как систолическое, так и диастолическое давление;
- улучшению сердечно-сосудистой функции: физическая активность способствует улучшению кровообращения и укреплению сердечной мышцы;
- снижению массы тела: упражнения помогают контролировать вес, что также положительно влияет на уровень давления;
- улучшению психоэмоционального состояния: физическая активность способствует снижению стресса и тревожности.

Однако высокоинтенсивные тренировки могут быть противопоказаны для некоторых пациентов с тяжелой гипертонией или сопутствующими заболеваниями. В этом контексте пилатес становится безопасной альтернативой благодаря своей низкой интенсивности.

Пилатес оказывает положительное влияние на артериальное давление через несколько ключевых механизмов:

1. Улучшение сосудистой функции. Занятия пилатесом способствуют улучшению эластичности кровеносных сосудов за счет умеренной физической нагрузки и растяжки мышц. Эластичные сосуды лучше адаптируются к изменениям кровяного давления, что снижает риск гипертонических кризов.

2. Снижение уровня стресса. Хронический стресс является одним из факторов развития АГ. Во время занятий пилатесом применяются дыхательные техники и элементы осознанности, которые помогают снизить уровень тревожности и стресса. Это приводит к уменьшению выброса кортизола – гормона стресса, который может повышать артериальное давление.

3. Регуляция симпатической нервной системы. АГ часто связана с повышенной активностью симпатической нервной системы (СНС), которая отвечает за реакцию «бей или беги». Пилатес помогает сбалансировать работу СНС

и парасимпатической нервной системы, что способствует снижению частоты сердечных сокращений и давления.

4. Укрепление сердечно-сосудистой системы. Пилатес укрепляет мышцы кора, улучшая осанку и дыхательную функцию. Это способствует более эффективной работе сердца и легких, что уменьшает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

5. Снижение массы тела. Избыточный вес – один из основных факторов риска развития АГ. Регулярные занятия пилатесом помогают снизить массу тела за счет увеличения мышечного тонуса и улучшения метаболизма [1, 2].

Результаты выполненного исследования подтверждают эффективность применения пилатеса для снижения артериального давления у студентов с артериальной гипертензией: после одного занятия пилатесом наблюдалось снижение среднего систолического давления на 12 мм рт. ст., диастолического – на 8 мм рт. ст., снижение числа сердечных сокращений (ЧСС). Вследствие контроля за дыханием отмечалось снижение психоэмоциональной нагрузки и увеличение концентрации внимания к деталям выполнения упражнений.

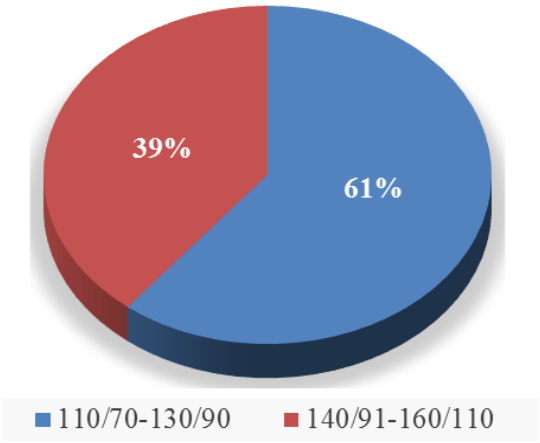


Рисунок 1 –
АД до занятия пилатесом

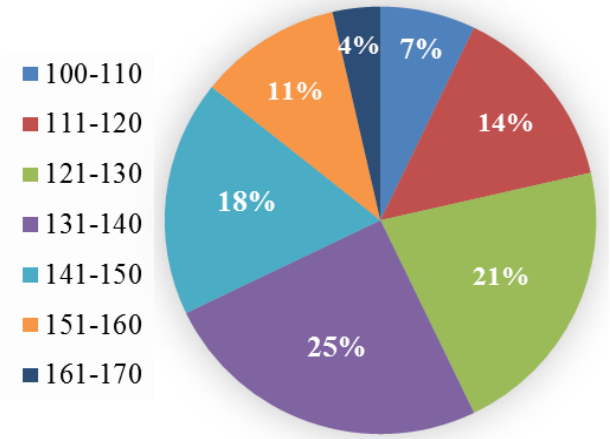


Рисунок 2 –
Среднее систолическое давление

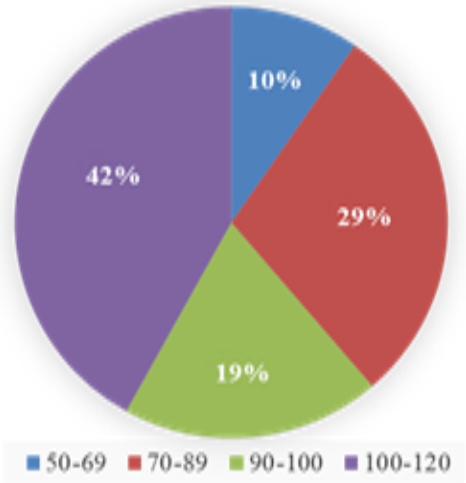


Рисунок 3 –
Среднее диастолическое давление

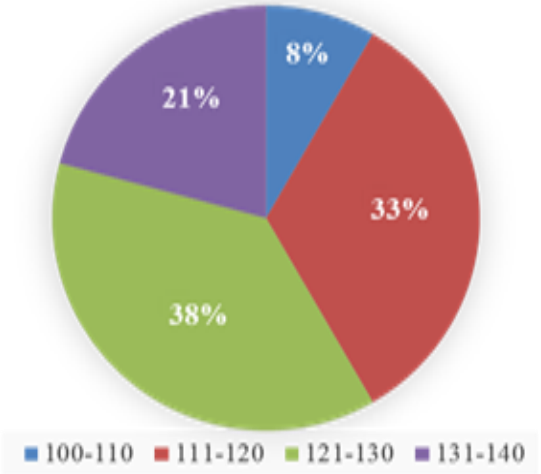


Рисунок 4 –
Систолическое давление

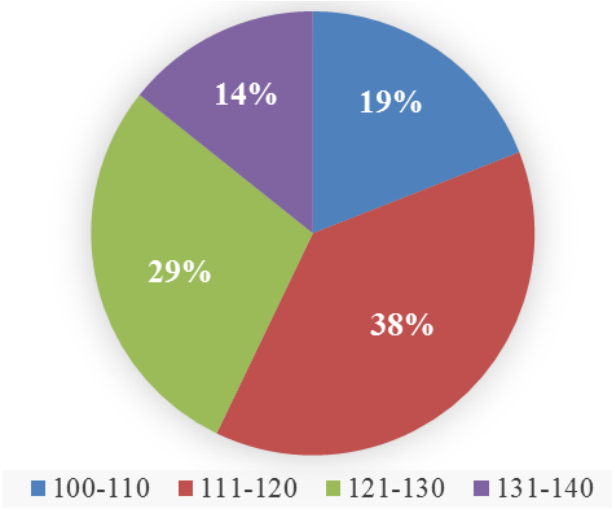


Рисунок 5 –
Диастолическое давление

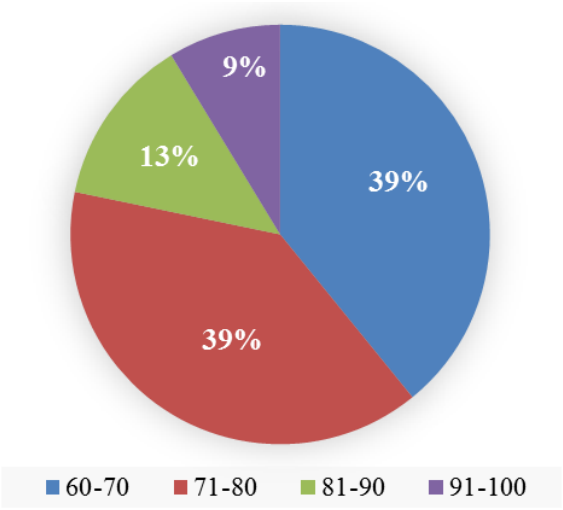


Рисунок 6 –
ЧСС до нагрузки

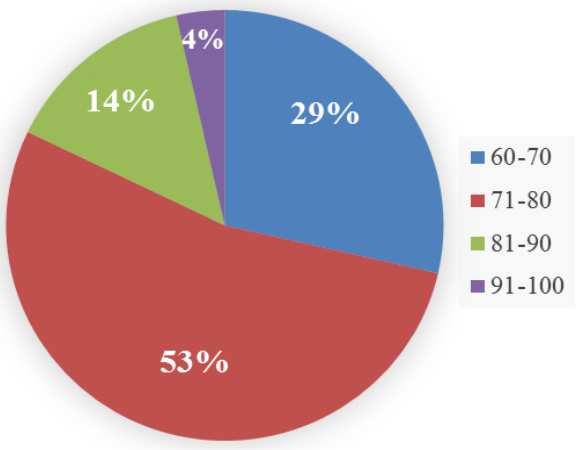


Рисунок 7 – ЧСС после нагрузки

Преимущества пилатеса для пациентов с АГ:

▪ Безопасность: пилатес имеет низкую интенсивность нагрузки, что делает его подходящим для людей с ограниченными возможностями или сопутствующими заболеваниями.

▪ Адаптивность: упражнения можно модифицировать в зависимости от уровня физической подготовки пациента.

▪ Комплексное воздействие: помимо снижения давления, пилатес улучшает гибкость, силу мышц и общее самочувствие.

▪ Социальная поддержка: групповые занятия способствуют социальной активности, что положительно влияет на психоэмоциональное состояние.

▪ Улучшение качества жизни: занятия пилатесом могут привести к общему улучшению качества жизни за счет повышения физической активности и снижения уровня стресса.

Ограничения метода: несмотря на многочисленные преимущества пилатеса для пациентов с АГ, следует учитывать некоторые ограничения:

▪ Необходимость регулярности: для достижения устойчивого эффекта требуется регулярная практика (не менее 2-3 раз в неделю).

▪ Индивидуальные различия: эффективность может варьироваться в зависимости от индивидуальных характеристик пациента.

▪ Необходимость профессионального инструктора: неправильное выполнение упражнений может снизить их эффективность или привести к травмам.

▪ Не замена медикаментозного лечения: пилатес не должен рассматриваться как замена традиционной терапии; он должен использоваться как дополнение к ней.

Рекомендации по внедрению пилатеса при АГ. Для достижения максимальной пользы от занятий пилатесом пациентам с АГ рекомендуется: консультироваться с врачом перед началом тренировок для оценки состояния здоровья; выбирать опытного инструктора по пилатесу, который сможет адаптировать программу под индивидуальные потребности пациента, начинать с базовых упражнений для постепенного привыкания организма к нагрузкам, сочетать занятия пилатесом с другими видами физической активности (например, ходьбой) для достижения более выраженных результатов; обращать внимание на собственные ощущения во время занятий, если возникают дискомфорт или боль, следует немедленно прекратить выполнение упражнений; участвовать в групповых занятиях для получения социальной поддержки и мотивации [3, 4].

Заключение. Пилатес представляет собой эффективный метод управления артериальной гипертензией благодаря своему комплексному воздействию на сердечно-сосудистую систему, снижение уровня стресса и улучшение общего состояния здоровья пациента. Его преимущества включают безопасность, доступность для людей разного возраста и уровня подготовки, а также положительное влияние на качество жизни пациентов. Однако важно понимать, что пилатес не заменяет медикаментозное лечение или другие формы физической активности; он служит дополнением к ним в рамках комплексного подхода к лечению АГ.

Дальнейшие исследования необходимы для изучения долгосрочных эффектов пилатеса при гипертонии и оптимизации программ тренировок для этой категории пациентов.

Внедрение пилатеса в программы реабилитации студентов с артериальной гипертензией может стать важным шагом к улучшению их здоровья и качества жизни в целом благодаря интеграции физических нагрузок с психоэмоциональным благополучием пациента.

Список литературы:

1. Буркова, О. В. Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Буркова Ольга Владимировна; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – Москва: Радуга, 2008. – 27 с.

2. Wong, A. The Effects of Mat Pilates Training on Vascular Function and Body Fatness in Obese Young Women With Elevated Blood Pressure / A. Wong [et al.] // Am J Hypertens. – 2020. – № 33(6). – Vol. 33(6). – P. 563-569. – DOI: 10.1093/ajh/hpaa026.

3. Орлова, Н. В. Пилатес в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения: метод. рекомендации / Н. В. Орлова, Н. И. Козлова. – Брест: «Брестский гос. техн. ун-т», 2023. – 31 с.

4. Connelly, P. J. Sex Differences in the Prevalence, Outcomes and Management of Hypertension / P. J. Connelly, G. Currie, C. Delles // Curr Hypertens Rep. – 2022. – Vol. 24(6). – P. 185–192. – DOI: 10.1007/s11906-022-01183-8.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРСЕНАЛА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО ЧАСА

Бутько А.В., Аксютич Е.В.

Белорусский государственный университет культуры и искусств

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE USE OF THE ARSENAL OF PHYSICAL CULTURE TOOLS IN THE CONTEXT OF CONDUCTING AN INFORMATION HOUR

Butsko A. V., Aksiutsich A. V.
Belarusian State University of Culture and Arts

Аннотация. В статье раскрываются возможности использования арсенала средств физической культуры, в том числе подвижных игр и эстафет, в качестве физической активности для поддержания здорового образа жизни современного студента. Данный аспект рассматривается в рамках проведения информационного часа на тему «Здоровый я, здоровая страна!»

Ключевые слова: эстафеты, подвижные игры, студенты, здоровый образ жизни

Abstract. The article explores the possibilities of using the set of physical culture tools, including active games and relays, as a form of physical activity to maintain a healthy lifestyle for modern students. This aspect is examined within the framework of an informational hour on the topic «Healthy me, healthy country!».

Keywords: relay races, mobile games, students, a healthy lifestyle

Введение. Начиная с первого курса обучения в учреждении образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» под руководством кураторов учебных групп студенты имеют возможность принимать участие в мероприятиях, направленных на формирование положительных установок на здоровый образ жизни. Можно отметить активное участие студентов в спортивных мероприятиях университета в рамках акции «Неделя спорта и здоровья БГУКИ», а также проведение кураторских и информационных часов на тему: «Рациональная двигательная активность – гарантия крепкого здоровья», «Занятия спортом как средство достижения жизненного личного успеха», «Образ жизни только здоровый». В результате успешного опыта

проведения подобных мероприятий, возникла идея проведения в рамках информационного часа мероприятия «Здоровый я, здоровая страна!».

Основной целью идеологической и воспитательной работы куратора учебной группы в университете является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающихся на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей. Одна из задач этой деятельности – это формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни студентами [1-3].

Цель мероприятия – сформировать положительные установки к занятиям физической культурой, способствующим укреплению здоровья, направленным на сплочение студенческой молодежи, поддержание активного образа жизни.

Задачи, решаемые для достижения поставленной цели – воспитание и популяризация в студенческой среде навыков здорового образа жизни для своего умственного и физического совершенствования.

В рамках информационного часа студенты в начале занятия выполняли комплекс оздоровительной аэробики, которая является одной из форм объединения и сближения группы и коллектива. Преподавателем была подобрана музыка с определенным числом ритмических ударов в минуту, без перерывов в звучании мелодии. Для поддержания интереса к занятию куратор-преподаватель соблюдал определенную стратегию закрепления и усложнения танцевальных элементов в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью курируемой группы.

Задачи, решаемые в процессе подготовительной части урока: всестороннее гармоничное развитие форм тела; формирование музыкально-двигательных умений, совершенствование физических способностей; развитие интеллектуального и общекультурного уровня; достижение позитивных изменений в функциональном состоянии организма на фоне регулярных занятий физической культурой.

В начале разминки были включены локальные движения частями тела: повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой. Затем полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями рук. Потом выполнялись базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями рук, упражнения на координацию с увеличением амплитуды. Далее танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Выполнялись эти соединения как на месте, так и с перемещениями в разных направлениях. Динамический стретчинг использовался после разминки и включал упражнения на растягивание всех основных групп мышц.

Основная часть занятия направлена на создание устойчивой мотивации при освоении командных игр (эстафет). Задачи, решаемые в процессе основной части: развитие двигательной активности, навыков взаимодействия в команде, игровых качества; воспитание чувства командного духа и соперничества, взаимопомощи и взаимовыручки.

Эстафета № 1 «Передал – садись»

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Играющие выстраиваются в две колонны. Перед ними на расстоянии 2 м встают капитаны с мячами. По сигналу руководителя капитаны передают мяч первым игрокам в колонне, которые ловят его и возвращают капитану, а сами принимают положение упора присев. Затем следует передача вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передал мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

Эстафета № 2 «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах»

Инвентарь: волейбольные мячи.

Две равные команды выстраиваются в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу начинают передавать над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

Варианты проведения:

- играющие выполняют передачу мяча с поворотом вправо;
- играющие выполняют передачу мяча с поворотом влево;
- играющие выполняют круговые движения мячом вокруг туловища вправо и делают передачу с поворотом вправо;
- играющие выполняют круговые движения мячом вокруг туловища влево и делают передачу с поворотом влево.

Эстафета № 3 «Мяч среднему»

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается в круг. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку. Первые в кругах становятся на середину с баскетбольными мячами. По сигналу первые передают мяч вторым и получают от них передачу, затем третьим и т. д. Когда первый игрок получил мяч от последнего, он меняется местами со вторым и т. д. Победителем считается команда, закончившая передачу мяча первой.

Эстафета № 4 «Метание в цель»

Инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные.

Две команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Между ними на табурете лежит волейбольный мяч. По сигналу игроки одной команды по очереди выполняют броски, пытаясь сбить волейбольный мяч. За попадание – очко. Затем броски выполняет другая команда. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Игроки могут выполнять броски из различных исходных положений.

Эстафета № 5 «Бег командами»

Инвентарь: стойки, кегли.

Занимающиеся построены в две колонны, лицом в одну сторону. Расстояние между колоннами 2-4 шага. Перед игроками стартовая линия. Напротив, на расстоянии 12-15 метров ставят стойку или другой предмет. Каждый

играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу руководителя студенты бегут до стойки, огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую черту. Во время бега играющие держатся за пояс впереди стоящих. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и раньше прошли стартовую линию.

Варианты проведения: играющие передвигаются по площадке приставным шагом плечом (правым, левым) вперед. Первый из играющих берет за руку второго, второй берет за руку третьего и т. д. Играющие передвигаются по площадке прыжками на двух ногах. Каждый обхватывает руками стоящего впереди.

Эстафета № 6 «Эстафета со скакалками»

Инвентарь: скакалки, кегли.

Игроки выстраиваются в две колонны, за общей линией старта. Перед каждой колонной на расстоянии 5-7 метров ставятся кегли. По сигналу направляющий в колоне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает ее очередному игроку своей команды, а сам становится в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Эстафета № 7 «Знатоки»

Инвентарь: мяч.

С помощью жеребьевки участники игры выбирают ведущего «знатока». Игроки стоят полукругом. «Знаток» с мячом в руках становится перед ними, задумывает название города, реки или животного и говорит: «Город на букву» (называет первую букву). Затем бросает мяч одному из крайних игроков, который обязан сказать название города и бросить мяч назад «знатоку». Если город назван неправильно, «знаток» бросает мяч следующему игроку, а если правильно, то ударяет мячом о пол и говорит: «Будь знатоком!», и все убегают в разные стороны. Игрок, который угадал, хватает мяч и говорит: «Стой!». После этого бросает мяч в любого игрока. Если попадает, то становится «знатоком». Если не попадает, игра начинается сначала.

Проведение игр и эстафет – педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию. Практический опыт работы со студентами, умение наблюдать и анализировать действия игроков в процессе игры, умение правильно оценивать свое поведение как руководителя игры способствует совершенствованию мастерства руководства играми и эстафетами [1].

В заключительной части применялись упражнения на растягивания (статический стретчинг) мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Также были включены упражнения для осанки с фиксацией поз и последующим расслаблением, в исходном положении сидя (в «партере»). Эта часть занятия сопровождалась спокойной, медленной музыкой.

По субъективным оценкам курируемой группы, правильная методика подбора используемых средств с чередованием музыкального сопровождения способствовала повышению качества усвоения двигательного навыка, психоэмоциональной и мышечной релаксации занимающихся.

Заключение. Таким образом, свидетельством достижения поставленной цели и решения задач студентами-участниками под руководством куратора группы, является формирование положительной установки к занятиям физической культурой, что способствовало сплочению группы. Также были приобретены необходимые знания, умения и навыки для возможности их использования в физическом самосовершенствовании и укрепления здоровья студентов.

Список литературы:

1. Бутько, А. В. Белорусские народные игры как средство приобщения к национальной культуре / А. В. Бутько // Культура проведения свободного времени молодежью: проблемы и перспективы: сб. науч. ст. – Брест, 2010. – С. 5–8.

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. 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.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Валюк А.С.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Научный руководитель –*Черниловская Л.О.*

MOTOR ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE OF A MODERN STUDENT

Valiuk A.S.
Yanka Kupala State University of Grodno
Scientific supervisor – *Chernilovskaya L.O.*

Аннотация. В статье рассматривается проблема влияния образа жизни студентов на состояние их здоровья. Здоровый образ жизни определяет качество жизни и тесно взаимосвязан с двигательной активностью. На основе анализа литературы автором представлены виды двигательной активности студентов.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, здоровье, студент

Abstract. The article examines the problem of the influence of students' lifestyle on their health. A healthy lifestyle determines the quality of life and is closely related to physical activity. Based on the analysis of literature, the author presents the types of physical activity of students.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, health, student

Введение. Здоровье – важнейшая составляющая жизни человека, а здоровье современной молодежи является важнейшим фактором обеспечения будущего нации. «Состояние здоровья студентов – одной из представительных групп молодежи страны, является актуальной проблемой современного общества» [4]. И. Р. Шагина в своих трудах, посвященных изучению влияния учебного процесса на здоровье студентов, отмечает, что «за время обучения здоровье студентов объективно ухудшается и к моменту окончания вуза только 20 % выпускников могут считаться практически здоровыми». При этом уровень здоровья современных студентов находится в прямой зависимости от их уровня здорового образа жизни [1-6].

Цель исследования. Теоретически обосновать зависимость двигательной активности и здорового образа жизни современных студентов.

Материалы и методы. Контент анализ научной литературы по теме исследования.

Основная часть. Здоровье определяет не только гармоничное развитие человека, но и успешность освоения им профессии, эффективность профессиональной деятельности. Несмотря на важность и актуальность рассматриваемой проблемы, в науке нет единой трактовки понятия «здоровье». Наиболее часто исследователями употребляется определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления» [2]. Иными словами, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние физического, психического и социального благополучия.

В настоящее время уровень здоровья студенческой молодежи определяется в основном их образом жизни. «Снижение уровня здоровья студентов случается в тех случаях, когда они не соблюдают принципы здорового образа жизни» [5]. Образ жизни – это сознательно совершаемые человеком действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения. Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека с целью укрепления здоровья. Здоровый образ жизни считается предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им интенсивного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Анализ научной литературы показал, что проблему формирования здорового образа жизни исследуют как с медико-биологической точки зрения, так и с социально-психологической. В. И. Дубровский отмечает: «Здоровый образ жизни – это система

разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие, в реальной окружающей среде и активное долголетие» [3].

Ученые также указывают, что «ценностные ориентации по соблюдению здорового образа жизни, еще не получили должного места в системе ценностей студента. Здоровый образ жизни не является нормой для большинства студентов, которая неправильно питается, не проявляет необходимую в их возрасте двигательную активность, не соблюдает режим дня, не использует элементы закаливания, чаще всего снимаю стрессы посредством вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания). Наблюдается устойчивая гиподинамия» [5, с. 194]. При этом исследователи отмечают, что, несмотря на осведомленность о факторах, ведущих к ухудшению состояния здоровья, наблюдается недостаточно большой процент студентов, проявляющих двигательную активность, помимо занятий по физической культуре.

«В настоящее время большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни: большая учебная нагрузка, работа за компьютером, что приводит к недостаточной двигательной активности и серьезным изменениям в молодом организме» [1, с. 121]. В научной литературе под двигательной активностью в широком смысле понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности. Двигательная активность – это естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие. Регулярная двигательная активность способствует:

- улучшению физического состояния и выносливости;
- снижению риска развития хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, диабета, ожирения);
- поддержанию психического здоровья и снижение уровня стресса;
- улучшению когнитивных функций и памяти.

Существует разные виды двигательной активности, которые оказывают положительное влияние на физическое состояние организма. Они отличаются друг от друга и имеют свои характеристики. Студентам в условиях обучения в учреждении высшего образования компенсировать недостаток необходимой физической нагрузки способны физическая культура, соревнования по различным видам спорта, студенческие универсиады, игровые и силовые виды спорта. В результате анализа научно-методической литературы установлено, что в настоящее время, благодаря активной пропаганде здорового образа жизни, основная составляющая которого – двигательная активность, занятия спортом среди студентов становятся все более «модными».

Заключение. Таким образом, одной из причин ухудшения уровня здоровья современной студенческой молодежи является недостаток двигательной активности. При этом повышение уровня двигательной активности студентов – необходимое условие формирования навыков здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Васюхневич, М. В. Двигательная активность как компонент здорового образа жизни студенческой молодежи / М. В. Васюхневич // Философско-педагогические проблемы непрерывного образования: сборник научных статей под ред. Е. И. Снопковой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 120-122.
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.who.int/ru. – Дата доступа : 25.01.2025.
3. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М. : Флинта, 2014. – 560 с.
4. Латышевская, Н. И. Гендерные различия в состоянии здоровья и качестве жизни студентов / Н. И Латышевская, С.В. Клаучек, Н.П. Москаленко // Гигиена и санитария. – 2009. – № 1. – С. 51-55.
5. Меерманова, И. Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // И. Б. Меерманова, Ш. С. Койгельдинова, С. А. Ибраев / Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197.
6. Шагина, И. Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов // Астраханский медицинский журнал. – 2010. – № 2. – С. 26-29.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПРОЛАПСЕ МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Гайнулина Е.В., Шкляр Л.А.

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

METHODS AND MEANS OF PHYSICAL EDUCATION FOR MITRAL VALVE PROLAPSE IN SMH

Gainulina E.V., Shklyar L.A.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Snezhitsky P.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Assotiate Professor*

Аннотация. Пролапс митрального клапана (ПМК) – это одна из самых распространенных клапанных аномалий. Обнаруживают данный синдром у 6,4% населения различных возрастных групп. Нами изучены причины развития ПМК, а также определили методы и средства его профилактики и физической реабилитации. При анализе результатов педагогической диагностики до и после применения указанного комплекса физических упражнений произошли улучшения общего состояния обучающихся.

Ключевые слова: методы и средства, пролапс митрального клапана, обучающиеся, улучшения

Abstract. Mitral valve prolapse (MVP) is one of the most common valvular abnormalities. This syndrome is found in 6.4% of the population of various age groups. We have studied the causes of mitral valve prolapse, as well as identified methods and means of its prevention and physical rehabilitation. When analyzing the results of pedagogical diagnostics before and after the application of the specified set of physical exercises, there were improvements in the general condition of students.

Keywords: methods and means, mitral valve prolapse, students, improvements

Введение. Пролапс митрального клапана (ПМК) – это состояние, при котором створки митрального клапана сердца выпячиваются внутрь левого предсердия во время сокращения желудочков. Это одна из самых распространенных клапанных аномалий. Обнаруживают данный синдром у 6,4% населения различных возрастных групп. Распространенность синдрома у детей составляет 3,0-13,98%. ПМК обычно выявляется в возрасте 7-15 лет и является причиной ограничений двигательной активности человека [1-6; 7, с. 9].

Цель исследования. Изучить причины развития пролапса митрального клапана, а также определить методы и средства его профилактики и физической реабилитации.

Материалы и методы. 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.

Основная часть. Пролапс 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). Это заболевание может протекать бессимптомно, но иногда сопровождается различными нарушениями сердечного ритма, одышкой, головокружением и другими симптомами. Частыми причинами ПМК являются [2]:

- врожденный порок сердца;
- перебои в сокращениях левого желудочка;
- индокардит, миокардит, перикардит;
- ишемическая болезнь сердца;
- гипертрофическая кардиомиопатия;
- ревматизм;
- заболевания соединительной ткани;
- травмы сердца.

Выделяют врождённую (первичный ПМК) и приобретённую (вторичный ПМК) формы ПМК. Первый характерен для новорождённых, второй для лиц старше 35 лет. Врождённый ПМК – это следствие врождённой дисплазии соединительной ткани, которая развилась у новорождённого в период внутриутробного развития. Причина диспластического процесса – перенесение беременной женщиной бактериальных, вирусных или грибковых инфекций,

токсических поражений организма и системных заболеваний. Часто ПМК является осложнением синдрома Марфана, синдрома Элерса-Данлоса, 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. Также дефекты клапанных створок могут развиться в результате тяжёлых травм грудной клетки, полученных человеком в дорожно-транспортном происшествии.

Физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья людей с ПМК, однако выбор методов и средств физической активности требует особого внимания. Профилактикой возникновения заболевания являются медикаментозные (валериана, зверобой, пустырник, препараты магния) и немедикаментозные средства (умеренная физическая активность, рациональное питание и отказ от вредных привычек).

По мнению современных авторов (В. И. Дубровский, 1999; А. В. Клеменов, 2006; Т. В. Парийская, 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 выделяют следующие основные методы и средства физической культуры [1, 2, 3, 4]:

1. Аэробная нагрузка: включает ходьбу, бег трусцой, плавание, езду на велосипеде и другие виды кардионагрузок. Эти упражнения помогают улучшить кровообращение, укрепить сердечно-сосудистую систему и повысить выносливость организма. Однако важно избегать чрезмерных нагрузок и следить за пульсом, чтобы не перегружать сердце.

2. Йога и пилатес: эти практики способствуют улучшению гибкости, укреплению мышц и снижению стресса. Они также могут помочь контролировать дыхание и расслаблять тело, что особенно полезно для людей с ПМК.

3. Лечебная физкультура (ЛФК): специальные комплексы упражнений, разработанные врачами-реабилитологами, направлены на укрепление сердечной мышцы и улучшение кровообращения. ЛФК включает в себя дыхательные упражнения, растяжку и легкие силовые нагрузки.

4. Занятия на тренажерах: использование тренажеров позволяет контролировать интенсивность нагрузки и избежать резких движений, что делает их подходящими для людей с ПМК. Важно выбирать тренажеры, которые не вызывают сильного повышения давления и частоты сердечных сокращений.

5. Игровые виды спорта: такие виды спорта, как теннис, бадминтон и волейбол, могут быть полезны при умеренной интенсивности. Они развивают координацию, улучшают настроение и способствуют социальной активности.

6. Дыхательная гимнастика: регулярные занятия дыхательной гимнастикой помогают улучшить функцию легких и сердца, а также снизить уровень стресса. Например, метод Бутейко или Стрельниковой широко используются для улучшения дыхания у пациентов с ПМК.

7. Гидротерапия: занятия в бассейне или гидромассажем оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, улучшая кровообращение и снижая нагрузку на суставы.

8. Прогулки на свежем воздухе: ежедневные прогулки в спокойном темпе помогают поддерживать физическую активность без риска перенапряжения сердца.

В результате анализа учебно-методической литературы, а также коллективной практической апробации на занятиях по физической культуре в университете нами был разработан комплекс физических упражнений для ежедневных занятий в недельном цикле, который может способствовать восстановлению организма при данном заболевании.

Комплекс физических упражнений включал [5, 6]:

Ежедневную (понедельник – воскресение) оздоровительную гимнастику при ЧСС 120±10 уд/мин (10–15 мин) при произвольном темпе выполнения, которая состоит из:

- дыхательной гимнастики (1 мин);
- медленных поворотов, вытягиваний и наклонов головы вправо-влево, в стороны, вперед-назад (1-2 мин);
- круговых движений вперед и назад, вместе и поочередно кулаками, предплечьями, плечами (кисти к плечам), руками и т. п. (1-2 мин);
- круговых движений тазом и туловищем в стойке ноги врозь руки на пояс (1 мин);
- поворотов туловища влево и вправо (1 мин)
- наклонов вперед, в стороны и прогибов назад (1 мин);
- выпадов вперед, в стороны и назад (1 мин);
- сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа от подоконника (½ мин);
- поднятий туловища из положения лежа на спине (½ мин);
- приседаний (½ мин);
- имитаций движений ног при езде на велосипеде из исходного положения лёжа на спине ладони на пол (1 мин);
- ходьбы, бега и прыжков на месте со скакалкой (1 мин);
- медленной ходьбы по кругу (1 мин);
- дыхательной гимнастики (1 мин).

Понедельник: активная скандинавская ходьба при ЧСС 130±10 уд/мин (не менее ½ часа).

Вторник: активная пешая прогулка при ЧСС 110±10 уд/мин (не менее ¾ часа).

Среда: посещение бассейна с преодолением дистанции вольным стилем (при неумении плавать с доской для плавания) до 200 м при СС 130±10 уд/мин (не менее ½ часа).

Четверг: активная скандинавская ходьба при ЧСС 130±10 уд/мин (не менее ½ часа).

Пятница: разминка голеностопа и легкий бег при ЧСС 125±10 уд/мин (не менее ⅓ часа).

Суббота: активная скандинавская ходьба при ЧСС 130±10 уд/мин (не менее ½ часа).

Воскресенье: активная пешая прогулка при ЧСС 110±10 уд/мин (не менее ¾ часа).

Кроме того, при наличии ПМК необходимо учитывать следующие противопоказания:

- избегайте интенсивных физических нагрузок, таких как тяжелая атлетика, бег на длинные дистанции и экстремальные виды спорта;
- следите за частотой пульса и артериальным давлением во время занятий;
- избегайте подъема тяжестей и резких движений.

При появлении симптомов, таких как боль в груди, одышка или головокружение, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

Данный еженедельный двигательный режим был рекомендован обучающимся Педиатрического факультета 3 курса, занимающихся в специальной медицинской группе в количестве 12 человек и имеющих 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 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.

Заключение. Пролапс митрального клапана является достаточно распространенной патологией среди людей всех возрастов. Выделяют как врожденную, так и приобретённую формы данной аномалии. Физическая культура является важным элементом поддержания здоровья и качества жизни людей с пролапсом митрального клапана. Правильный подбор методов и средств физической активности помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить общее самочувствие и предотвратить возможные осложнения.

Список литературы:

1. Стручкова, В. И. Справочник по клинической хирургии / В. И. Стручкова. – Москва : Медицина, 1967. – 520 с.

2. Парийская, Т. В. Детское сердечко / Т. В. Парийская. – 2011. – С. 15.

3. Клеменов, А. В. Первичный пролапс митрального клапана / А. В. Клеменов. – 2006. – 72 с.

4. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский – 1999. – С. 149.

5. Снежицкий, П. В. Проблемы формирования культуры здоровья у студентов медицинских учреждений высшего образования / П. В. Снежицкий // Совершенство-вание системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : материалы XIV Междунар. научн. конф., Гродно, 9 ноября 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 Международной науч.-метод. конф. / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2022. – С. 204–209.

7. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 282 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАПРАВЛЕНИЕ XXI ВЕКА

Зенкевич Е.В., Зенкевич Д.А.

Гродненская городская гимназия имени А. И. Дубко

HEALTHY LIFESTYLE – THE FOCUS OF THE 21 CENTURY

Zenkevich E.V., Zenkevich D.A.
Grodno City Gymnasium named after A. I. Dubko

Аннотация. Здоровье является основным ресурсом человека, от которого зависит удовлетворённость практически всех потребностей человека. Именно поэтому так важно поддерживать его на высоком уровне. В данной статье авторами рассматриваются составляющие здоровья человека и сформулированы практические рекомендации для поддержания здоровья в целях продления жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, здоровье, человека, физическая культура

Annotation. Health is the main human resource on which satisfaction of almost all human needs depends. That is why it is so important to maintain it at a high level. In this article the authors consider the components of human health and formulate practical recommendations for maintaining health in order to prolong life.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, health, human health, physical culture

Введение. Люди все больше осознают важность здорового образа жизни, так как только внимательное отношение к своему здоровью, способствует хорошему физическому и психическому самочувствию, позволяет предотвратить многие серьёзные заболевания, увеличивает шансы человека на долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья.

Цель исследования. Изучить влияние физической активности на здоровье человека.

Материалы и методы. Проведен анализ составляющих здорового образа жизни, проанализирована и обобщена научная литература.

Основная часть. Здоровый образ жизни имеет семь основных правил: правильное, сбалансированное питание; физическая активность; гигиенический уход; соблюдение режима дня; укрепление иммунитета; эмоциональный настрой; отсутствие вредных привычек [1, с. 72].

Если руководствоваться данными правилами и соблюдать их, качество жизни и самочувствие человека существенно улучшится. Но, более подробно будет рассмотрено, как физическая активность влияет на здоровье человека. Что же подразумевается под физической активностью?

Физическая активность, по определению ВОЗ, – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. «Физическая активность» относится к любым видам движений, включая движения любого вида во время прогулок, поездок, во время выполнения домашних дел и прочие. Физическая активность необходима и взрослым, и детям. Обычно маленькие дети очень подвижны, непоседливы, активны, но чем взрослее они становятся, тем меньше двигаются. К примеру, 5-6-летние дети двигаются достаточно и вырабатывают необходимую двигательную норму, но дети семи – девяти лет уже не всегда вырабатывают данную норму. Это связано с тем, что увеличивается время, которое дети тратят на освоение учебных предметов, на выполнение домашнего задания, на посещение дополнительных кружков, на игры в гаджетах и прочие занятия, на которых дети находятся в статической позе. Это, в свою очередь, приводит к дефициту физической нагрузки и к ухудшению здоровья. Необходимый объем двигательной активности можно определить по количеству шагов. К примеру, младший школьник в норме должен сделать 11000–15000 шагов, подростки должны сделать 12000–20000 шагов, а норма взрослого человека 5000–10000 шагов в день. Это связано с тем, что после 18 лет заканчивается скелетный рост человека, ткани и суставы уже сформировались, поэтому взрослый человек не нуждается в таких длительных прогулках, в отличие от детей и подростков. Для них двигательная активность необходима, так как она помогает укрепить мышцы, улучшает кровообращение, снижает риск сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, служит профилактикой нарушения осанки, плоскостопия и прочих заболеваний. Кроме этого, физическая активность благоприятно влияет на психоэмоциональный фон человека, так как делает его более устойчивым к стрессам, невзгодам, формируя волевые качества [2, с. 54].

Какие виды двигательной активности следует прививать детям с ранних лет?

Зарядка (утренняя гимнастика). Цель зарядки заключается в том, чтобы быстрее перейти ото сна к бодрствованию. Зарядка включает в себя дыхательные упражнения, упражнения для различных групп мышц. Кроме этого, ежедневное выполнение различных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей, развивает физические качества, улучшает работу координационных механизмов.

Вводная гимнастика. Выполняется перед началом уроков. Необходима для того, чтобы ребёнку было легче «вступить» в учебную деятельность,

создать комфортные условия для «настройки» организма трудовую деятельность.

Уроки физической культуры. Важно привить детям осознанное отношение к данному предмету, объяснить его значение, так как именно на уроках физкультуры ученики получают необходимые знания, умения, навыки по физической культуре, которые смогут в дальнейшем использовать при самостоятельных занятиях.

Подвижные игры – любимое детьми средство всестороннего воспитания и развития. Основным содержанием игры является выполнение движений в меняющихся условиях, а основной целью является решение конкретной двигательной задачи. Игра позволяет воздействовать на организм ребёнка всесторонне, тем самым решая оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи. Подвижная игра является естественной средой ребёнка, поэтому ребята с удовольствием принимают участие в играх, испытывая при этом положительные эмоции (радость, удовольствие, восторг, воодушевлённость и прочие). А игры, в свою очередь, положительно влияют на здоровье ребёнка (развивают гибкость, координацию, ловкость, подвижность, моторику). В игре ребята используют разнообразные движения и действия, тем самым, целостно воздействуя на организм. Это, в свою очередь, повышает функциональный и психологический уровень ребёнка.

Ходьба – вид двигательной активности, который полезен абсолютно всем. Во время ходьбы работают все мышцы, вентилируются лёгкие, тренируется сердце. Регулярные занятия ходьбой улучшают общее самочувствие, способствуют развитию выносливости, предотвращают развитие болезней и помогают оставаться в отличной физической форме. Скорость ходьбы следует контролировать самостоятельно, в зависимости от самочувствия. Можно чередовать быструю и медленную ходьбу.

Заключение. Таким образом, регулярная физическая активность развивает, закаливает организм, тренирует сердечно – сосудистую и дыхательную системы, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает умственную работоспособность и психологическую выносливость, улучшает настроение, дарит ощущение бодрости и заряд энергии.

Список литературы:

1. Жданов, М. Д. Физическая культура – составная часть здорового образа жизни / М. Д. Жданов, Е. Г. Филюшкина // Наука через призму времени. – 2023. – № 1. – С. 72–73.

2. Шабунин, Р. А. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки : учебное пособие / Р. А. Шабунин [и др.]. – Свердловск : Свердловский гос. пед. ин-т., 1981. – 80 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПИЛАТЕСА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ивановская О.А., Сошко Н.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT AND POPULARIZATION OF PILATES AMONG STUDENTS

Ivanovskaya O.A., Soshko N.I.

Yanka Kupala State University of Grodno

Аннотация. В данной статье рассматриваются перспективы развития и популяризации пилатеса среди студенческой молодежи. Обсуждаются преимущества пилатеса для физического и психического здоровья студентов, анализируются текущие проблемы и барьеры, препятствующие широкому внедрению пилатеса. Предлагаются инновационные подходы и программы, направленные на повышение осведомленности и доступности пилатеса для студентов.

Ключевые слова: пилатес, студенческая молодежь, физическое здоровье, психическое здоровье, инклюзивное образование, популяризация, инновационные подходы

Abstract. This article examines the prospects for the development and popularization of Pilates among student youth. It discusses the benefits of Pilates for the physical and mental health of students, analyzes current problems and barriers preventing its widespread adoption. Innovative approaches and programs aimed at increasing awareness and accessibility of Pilates for students are proposed.

Keywords: pilates, student youth, physical health, mental health, inclusive education, popularization, innovative approaches

Введение. Актуальность этой темы обусловлена тем, что в условиях современного мира студенты сталкиваются с множеством вызовов, включая стресс, недостаток физической активности и длительное пребывание в неудобных позах. Эти факторы негативно сказываются на их физическом и психическом здоровье. Пилатес как система упражнений, направленных на улучшение общего состояния организма, коррекцию осанки и развитие гибкости, предлагает уникальные возможности для оздоровления студенческой молодежи. Исследование перспектив развития и популяризации пилатеса среди студентов имеет важное значение для повышения их качества жизни и учебной успеваемости.

Целью данной статьи является исследование перспектив развития и популяризации пилатеса среди студенческой молодежи. Для достижения этой цели рассматриваются преимущества пилатеса для студентов, анализируются текущие проблемы и барьеры, предлагаются инновационные подходы и программы, направленные на повышение осведомленности и доступности пилатеса для студентов.

Основная часть. Современные студенты сталкиваются с множеством вызовов, включая стресс, недостаток физической активности и продолжительное сидение в неудобных позах. Все это негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Пилатес представляет собой уникальный метод оздоровления, который может помочь студентам улучшить свое состояние и повысить общую работоспособность. Пилатес как система физических упражнений, направленных на улучшение общего физического состояния, коррекцию осанки и развитие гибкости, набирает популярность среди различных возрастных групп. Однако студенческая молодежь – это особая категория, которая нуждается в инновационных подходах для внедрения и популяризации пилатеса.

Пилатес – поистине уникальная система физических упражнений: она включает полный комплексный метод физической подготовки, состоящий из серии энергичных физических упражнений для всех частей тела, помогающих восстановить мышечный баланс и улучшить осанку, координацию, равновесие, силу и гибкость, а также увеличить пропускную способность дыхания и функционирование внутренних органов [1].

В пилатесе в ходе выполнения упражнений главный акцент делается на взаимодействии разума и тела: необходимо концентрироваться на ритме дыхания и чётко осознавать, как именно каждое упражнение действует на ту или иную группу мышц [2].

Пилатес имеет множество преимуществ, которые особенно актуальны для студентов:

1. Коррекция осанки. Пилатес укрепляет мышцы спины и пресса, что способствует улучшению осанки и снижению болей в спине, вызванных длительным сидением.

2. Снижение уровня стресса. Как никакая другая, программа пилатес помогает развитию позитивного мышления и борьбе со стрессами. Система пилатес учит сознательному контролю над выполнением движений, самоконтролю и умению ощущать своё тело. Тренировка по системе пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в единое гармоничное целое.

3. Улучшение координации и баланса. Развитие координации и баланса помогает студентам лучше управлять своим телом и снижает риск травм.

4. Повышение общей физической подготовки. Пилатес способствует развитию гибкости, силы и выносливости.

Занятия пилатесом безопасны, так как выполняемые упражнения оказывают мягкое воздействие на организм, одновременно нагружая его. Тренировки часто используют в восстановительном периоде, а противопоказаний к занятиям практически не существует, так как суставы и позвоночник не нагружаются на максимум. Пилатес можно назвать весьма эффективным средством формирования здорового образа жизни – эта методика фитнеса не требует больших финансовых затрат, возможность получить травму в ней

сведена к минимуму, но в то же время при регулярных занятиях результаты будут значительными. Именно поэтому всё больше людей начинают заниматься пилатесом [3].

Несмотря на многочисленные преимущества пилатеса, существуют определенные барьеры, препятствующие его широкому внедрению среди студенческой молодежи:

1. Недостаток осведомленности. Многие студенты не знают о пилатесе и его преимуществах.

2. Ограниченное время. Студенты часто перегружены учебой и дополнительными занятиями, что затрудняет выделение времени на занятия пилатесом.

3. Финансовые ограничения. Услуги профессиональных тренеров и занятия в специализированных студиях могут быть дорогими для студентов.

Для преодоления вышеуказанных барьеров необходимо разработать и внедрить инновационные методы и программы, которые сделают пилатес доступным и привлекательным для студентов, а именно интегрировать пилатес в учебные программы: введение занятий пилатесом в рамках физического воспитания в вузах и разработка и внедрение специализированных курсов по пилатесу для студентов. А также можно использовать современных технологий: разработать онлайн-платформ на образовательном портале для самостоятельных занятий пилатесом.

И вот как программы и проекты могут работать:

1. Внедрение в программу пилатеса в рамках обязательных занятий физического воспитания. Это приведет к значительному улучшению физической формы и психоэмоционального состояния студентов.

2. Организовать онлайн-занятия по пилатесу, что позволит студентам заниматься в удобное для них время и месте. Это повысит доступность занятий и увеличит число участников.

3. Создать студенческий клуб по пилатесу, который регулярно будет проводить занятия и мероприятия. Это поспособствует формированию сплоченного студенческого сообщества и популяризации пилатеса.

Заключение. Пилатес представляет собой уникальный и эффективный метод оздоровления, который может значительно улучшить физическое и психическое состояние студенческой молодежи. Перспективы развития пилатеса среди студенческой молодежи весьма обнадеживающие. Для успешной популяризации пилатеса необходимо активно работать над повышением осведомленности, создавать доступные условия для занятий, интегрировать пилатес в образовательные программы и поддерживать студенческие инициативы. Только комплексный подход позволит достичь высоких результатов и сделать пилатес неотъемлемой частью жизни современных студентов. Это, в свою очередь, способствует формированию здорового и активного поколения, готового к новым вызовам и достижениям.

Список литературы:

1. Иванов, В. Д. Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов / В. Д. Иванов, З. И Матина // Физическая культура. Спорт. Туризм.

Двигательная рекреация. – 2018. – № 1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-pilates-i-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov. – Дата доступа: 29.01.2025.

2. Что такое пилатес? История, комплекс упражнений, влияние на организм] // Buildbody. Всё о спорте и фитнесе на buildbody [Электронный ресурс]. – http://www.buildbody.org.ua/aerobika/chto-takoe-pilates. – Дата доступа: 29.01.2025.

3. Морозова, Л. В. Пилатес – как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, Т. И. Мельникова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. – С. 165-170.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Комлач О.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Судак С.Ф.*

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES

Komlach O.A.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Sudak S.F.*

Аннотация. В статье приведены результаты анкетирования студентов Гродненского медицинского университета относительно мотивации к занятиям по физической культуре. Приведены основные рекомендации, способствующие повышению интереса и вовлеченности учащихся в учебный процесс по данной дисциплине.

Ключевые слова: мотивация, психолого-педагогические аспекты, студенты, физическая культура

Abstract. The article presents the results of a survey of students of Grodno State Medical University regarding motivation for physical education classes. The main recommendations are given to increase the interest and involvement of students in the educational process in this discipline.

Keywords: motivation, psychological and pedagogical aspects, students, physical education

Введение. Совершенствование физкультурной деятельности представляет собой многогранный процесс, включающий в себя не только методы физической подготовки, но и психологическое сопровождение, педагогические технологии и организацию образовательного процесса. Психолого-педагогические аспекты являются важными, поскольку они влияют на мотивацию, эмоциональное состояние и уровень вовлеченности участников в занятия

физической культурой. Данное исследование направлено на анализ данных аспектов и выработку рекомендаций по их оптимизации [1, с. 97].

В условиях современного общества, где физическая активность и здоровье становятся приоритетными, изучение психолого-педагогических аспектов физкультурной деятельности приобретает особое значение. Неправильное понимание мотивации учащихся и недостаточное внимание к эмоциональному состоянию могут привести к снижению эффективности занятий и ухудшению здоровья [2, с. 36].

Цель исследования. Выявить и проанализировать психолого-педагогические аспекты, влияющие на совершенствование физкультурной деятельности учащихся, а также разработать рекомендации по их оптимизации.

Материалы и методы. В исследовании использованы методы социального опроса, наблюдения и анализа литературы.

Основная часть. В ходе исследования был проведен опрос среди студентов Гродненского государственного медицинского университета. Число опрошенных 41 человек, среди которых 30 лиц женского пола и 11 лиц мужского пола, что в процентном соотношении составляет 73,2% и 26,8% соответственно (рис. 1).

Рисунок 1 – Соотношение респондентов по полу

Для определения общей заинтересованности студентов в занятиях физической культурой был проведен опрос. По результатам анкетирования выявлено, что 98% студентов считают неиспользование современных методик основным фактором, снижающим мотивацию к физической культуре; 70% студентов отнесли к данному фактору монотонность занятий; 59% – плохую материальную базу; 42% – неудобное расписание; 41% – отсутствие индивидуального подхода (рис. 2). На вопрос «Какие аспекты физической культуры вы считаете наиболее значимыми?» 71% студентов отметили улучшение физического здоровья, 61% – повышение психологического настроения, 49% – развитие дисциплины, 39% – социальные связи.

76% респондентов считают, что мотивация от преподавателей может поднять уровень физической активности студентов, 66% – указали, что

увеличение числа спортивных мероприятий является более важным в этом вопросе, 37% – уверены, что внедрение инновационных технологий и развитие инфраструктуры позволит повысить физическую активность у учащихся.

Рисунок 2 – Факторы, снижающие мотивацию к занятиям физической культурой

Теоретические аспекты. Педагогический аспект физического воспитания включает в себя изучение правильной техники для каждого вида деятельности, понимание основ безопасности при выполнении упражнений, развитие навыков координации и улучшение общего уровня физической подготовки. Кроме того, важной частью физического воспитания является обучение студентов правильному питанию и выбору здорового образа жизни.

Физическое воспитание также способствует социальному взаимодействию между студентами, предоставляя им возможность работать вместе в тимбилдинге или соревновательных видах спорта. Эти занятия могут способствовать развитию сотрудничества и общения между студентами, преподают им важные уроки, такие как спортивное мастерство и лидерские качества [2, с. 52].

В дополнение к своим педагогическим преимуществам физическое воспитание также служит другим целям, таким как предоставление выхода для творческого самовыражения посредством занятий танцами или гимнастикой. Этот тип деятельности позволяет учащимся выражать себя способами, которые могут быть невозможны с помощью традиционных академических предметов.

Практические наблюдения. На занятиях, где используется командный подход, наблюдается повышение интереса и вовлеченности учащихся. Применение современных технологий (например, фитнес-приложений) создаёт дополнительную мотивацию и способствует улучшению результатов.

Рекомендации:

1. Разработка мотивационных стратегий: использовать разнообразные формы поощрения для стимулирования учащихся.

2. Создание благоприятного эмоционального климата: работать над формированием дружелюбной и поддерживающей атмосферы в группе.

3. Индивидуализация процесса обучения: учитывать личные интересы и потребности каждого учащегося.

4. Внедрение инновационных технологий: использовать приложения и платформы для онлайн-занятий, что повысит интерес и доступность физической активности [4, с. 28; 5].

Заключение. Психолого-педагогические аспекты являются неотъемлемой частью физкультурной деятельности. Их учет способствует не только повышению эффективности занятий, но и формированию устойчивых привычек к здоровому образу жизни. Физическая культура формирует интересы и мотивы в ведении здорового образа жизни, что является неотъемлемым фактором в достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов. Важно продолжать исследовать эту тему и внедрять полученные результаты в практику.

Список литературы:

1. Громова, Н. В. Эмоции и мотивация в физическом развитии. Казань: Казанский университет, 2019. – 97 с.

2. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М. М. Боген. – М.: КД Либроком, 2019. – 226 с.

3. Астапенко, С. В. Психология физической культуры: пути развития. – М.: Научное образование, 2020. – 74 с.

4. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022. – 282 с.

5. Жадько, Д. Д. Динамика физической подготовленности студентов ГрГМУ в течение учебного года / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // Здоровье для всех: материалы VI междунар. науч.-практ. конф.; 23-24 апр. 2015 г.; г. Пинск, в 2 ч., Полес. гос. ун-т.; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2015. – Ч. 1. – С. 68–70.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Кузменко М.О., Самуйлов Д.Н., Писаренко В.Ф.

Белорусско-Российский университет

SPORTS GAMES AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Kuzmenko M.O., Samuilov D.N., Pisarenko V.F.
Belarusian-Russian University

Аннотация. В статье рассмотрены три игровых вида спорта (футбол, баскетбол и волейбол) и их влияние на функциональное состояние обучающихся. Развитие двигательной активности как фактор, определяющий здоровье и здоровый образ жизни студентов.

Ключевые слова: спортивнее игры, двигательная активность, баскетбол, волейбол, футбол, здоровый образ жизни

Annotation. The article discusses three team sports (football, basketball and volleyball) and their impact on the functional state of students. Development of physical activity as a factor determining the health and healthy lifestyle of students.

Keywords: more sports games, physical activity, basketball, volleyball, football, healthy lifestyle

Введение. Физические нагрузки и двигательная активность являются физиологической потребностью любого организма. Любое проявление двигательной активности способствует образованию продуктов метаболизма, необходимых для нормального функционирования организма [1]. Организм человека в любом возрасте, особенно у обучающихся, не может накапливать энергию без необходимого объема движений для нормальной жизнедеятельности, противостояния стрессу и малоподвижному образу жизни. Использование двигательного потенциала студента во время занятий физической культурой и спортом формирует у него необходимое для эффективной учебы и укрепления здоровья развитие двигательной активности [1-5].

Основная часть. Большинство спортивных игр характеризуются скоростно-силовыми движениями смешанного типа. В них преобладают ациклические движения, где большое значение имеет точное выполнение прицельных движений. В игровых видах спорта работа большинства группы мышц в основном динамическая. Мощность циклических движений – переменная. Есть отдельные моменты игры, где мощность движений может быть большой, максимальной и субмаксимальной. Восстановительные процессы усиливаются при снижении мощности работы мышц.

При проведении спортивных игр на занятиях физической культурой большое влияние оказывают анаэробные возможности организма обучающихся. Для того чтобы интенсивность нагрузки не снижалось, правилами разрешается смена игроков. Поскольку игры продолжаются длительное время наряду с анаэробными возможностями необходимо развитие аэробных.

Для совершенствования техники спортивных движений необходим тренировочный процесс, который приводит к автоматизации многих компонентов двигательного акта, то есть с выполнением их без осознания. В организме спортсменов осуществляется большое число несознаваемых рефлекторных актов, протекающих непроизвольно. Это первичные автоматизмы, вегетативные и некоторые двигательные функции (мигание, глотание и др.). Они связаны с различными безусловно рефлекторными реакциями. Наряду с этим имеются вторичные автоматизмы, в частности, двигательные навыки, которые ранее протекали с осознанием их, и лишь потом получали возможность осуществляться автоматически.

Многие компоненты спортивной игры (движения, броски и др.) могут осуществляться автоматизировано так как сформировавшиеся, двигательные навыки характеризуются хорошо закреплёнными временными связями. При обучении техники выполнения игровых компонентов и физических упражнений нужно возможно больше число компонентов двигательного акта доводить до автоматического выполнения. Это даст возможность включить

в поле осознания обучающегося спортсмена только самое главное, связанное с основными задачами выполнения физического упражнения спортивного элемента. При занятиях игровыми видами спорта совершенствуется подвижность нервных процессов. Одним из показателей совершенствования является укорочение латентного времени сложных реакций, требующих принятия правильного ответа. Многочисленные исследования показывают, что укорочение латентного времени реакций в среднем на 5–20% происходит за счёт уменьшения времени, затрачиваемого обучающимися на выбор ответа.

Игровая деятельность предъявляет высокие требования к слуховому, слуховому, вестибулярному и двигательному анализаторам. У студентов, занимающихся игровыми видами спорта, двигательный аппарат обладает взрывной силой мышц, «прыжковой» выносливостью, быстротой стартовых ускорений, так как сила мышц не должна снижать их скоростные качества.

Баскетбол. Спортсмен-баскетболист – это подвижный, быстро мыслящий, отлично координированный, психологически устойчивый игрок на площадке он преодолевает большие физические нагрузки, нервное напряжение, проявляет волевые качества, принимает решение в экстремальных условиях [2].

Особенность деятельности центральной нервной системы у баскетболиста – хорошо развитая координация двигательной деятельности, что достигается путем торможения мышц, которые не участвуют в том или ином двигательном акте. Наблюдать это можно по изменению электромиограммы мышц при выполнении игровых приёмов. У спортсменов, играющих в баскетбол, при передаче и броске мяча в кольцо электрические потенциалы мышц рук и плечевого пояса возникают лишь непосредственно при выполнении движений, то есть они сконцентрированы во времени. А у начинающих игроков баскетболистов они возникают задолго до получения мяча, то есть они растянуты во времени.

Анализаторы. Поле зрения у студентов, занимающихся баскетболом после выхода на площадку, увеличивается на 15–20% по сравнению с исходной величиной. Деятельность зрительного анализатора – палочек обеспечивает ориентировку на поле, а деятельность колбочек важна для выполнения точных бросков мяча в кольцо.

У баскетболистов хорошо развит глазодвигательный аппарат. Равномерное развитие мышц глаза (ортофория) у баскетболистов развито в 80% случаев. Наличие ортофории снижает утомляемость глаза при игре в баскетбол.

Функциональное состояние двигательного анализатора оценивается по точности движений, выполняемых сначала при зрительном контроле, а затем при закрытых глазах. У высококвалифицированных баскетболистов чувствительность двигательного анализатора в области лучезапястного сустава гораздо лучше, чем у менее квалифицированных или начинающих заниматься баскетболом учащихся.

Дыхание. Во время игры частота дыхания достигает 48–59 в минуту. МОД и потребление O_2 за висит от темпа и интенсивности игры. В среднем потребление кислорода у баскетболистов во время игры составляет 4,3–4,7 л/мин. Максимальный кислородный долг составляет 8,8 л/мин. Небольшая величина

максимального кислородного долга обусловлена переменной мощностью работы, обеспечивающая возможность частичной ликвидации кислородного долга в игровом процессе.

Кровообращение. Во время игры частота сердечных сокращений достигает 200 и более ударов в минуту. В среднем частота сердечных сокращений во время игры удерживается на уровне 170–190 за минуту. Удержание пульса до 100–140 ударов в минуту происходит только при перерыве в игре на 30–60 секунд.

Волейбол. Занятия волейболом помогают укрепить мышцы, улучшают гибкость, выносливость и координацию. Волейбольные тренировки также способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, укрепляют костную ткань и повышают общий тонус организма. Игра менее интенсивна в отношении передвижения на площадке. У студентов-волейболистов хорошо выражены скоростно-силовые качества. Так же, как и у баскетболистов, большая нагрузка во время игры ложится на функции анализаторов, особенно зрительного. Ортофория среди волейболистов наблюдается часто. Дыхание и кровообращение при игре в волейбол зависят от темпа игры. Частота сердечных сокращений удерживается в среднем на уровне 170–190 ударов в минуту. Частота дыхания равна 42–48 дыхательных циклов за минуту. Расход энергии приблизительно такой же, как при игре в баскетбол [3].

Футбол. У студентов, играющих в футбол, укрепляются мышцы и кости, развивается координация и гибкость, поддерживается здоровый вес, снижается риск развития хронических заболеваний и улучшается общее самочувствие. Игра в футбол характеризуется разнообразием движений – бег, прыжки, удары по мячу, различные силовые элементы. Движения выполняются в условиях взаимодействия между игроками своей команды и борьбе с соперниками. Непрерывно во время игры происходит изменение структуры движений и их интенсивности. Игра в футбол способствует развитию быстроты, ловкости, силы. Значительная длительность пробежек, продолжительность игры более 90 минут требует высокой адаптации мышц к работе в анаэробных и аэробных условиях обусловлена большим размером игрового поля. Для достижения высоких спортивных результатов студент-футболист должен обладать высокой устойчивостью вестибулярного аппарата и хорошим полем зрения, высокой скоростью бега на коротки дистанции. Для этого нужно иметь хорошо развитые анаэробные возможности организма. Установлено, что на протяжении игры футболист пробегает 8–10 км. Частота 160 сердечных сокращений в покое характеризуется как умеренная брадикардия (48–54 ударов в минуту), а во время игры может достигать 160–180 ударов в минуту. Расход энергии у спортсменов, занимающихся футболом, во время соревновательного периода составляет 65–75 ккал на кг веса [4].

Заключение. Спортивные игры требуют собранности, организованности, наблюдательности, овладения определенной техникой движений, быстроты двигательной реакции. Они способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой,

дыхательной), улучшению физического развития, воспитанию положительных морально-волевых черт характера, формируют интерес к физической культуре, потребность в самостоятельных занятиях, удовлетворяют биологическую потребность в движениях [5].

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Привлечение обучающихся к активным занятиям физической культуры посредством игровых видов спорта является важнейшей задачей.

Список литературы:

1. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

2. Копылова, Е. А. Анализ и статистическая обработка показателей деятельности баскетболистов высокой квалификации / Е. А. Копылова. Прикладная спортивная наука. Минск. – 2023. № 1 (17). – С. 16–20.

3. Беляев, А. В. Волейбол: учебник для высш. учебных заведений физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савина – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.

4. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лесаков, М. С. Полишкис [и др.]; под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Спорт, 2018 – 623 с.

5. Писаренко, В. Ф. Роль подвижных и спортивных игр в процессе обучения студентов / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник науч. статей междунар. науч.-практич. конф., 12-13 декабря 2019 г., Могилев / Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова; 2020. – С. 16–18.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кузьмич О.Г., Кунда М.П.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Семашко Д.Н.*

MORNING GYMNASTICS AS A BASIS FOR THE HEALTH STUDENTS OF GRODNO STATE MEDICAL UNIVERSITY

Kuzmich O.G., Kunda M.P.
Grodno State Medical University
Scientific Supervisor – *Semashko D.N.*

Аннотация. В условиях современного общества человек испытывает на себе множество неблагоприятных факторов: высокий уровень стресса, информационная перегрузка, плохая экологическая обстановка. Эти факторы

часто сочетаются с малоподвижным образом жизни. Для поддержания здоровья в данных условиях важно применять комплекс разнообразных методов, из которых ключевым является утренняя гимнастика. Зачастую для большинства населения она является единственным организованным занятием физическими упражнениями.

Ключевые слова: здоровье, студенты, утренняя гимнастика, физические упражнения, гимнастика для здоровья

Abstract. In modern society, people experience many unfavorable factors: high levels of stress, information overload, and poor environmental conditions. These factors are often combined with a sedentary lifestyle. To maintain health in these conditions, it is important to apply a variety of methods, of which morning exercises are the key. It is often the only organized exercise activity for the majority of the population.

Keywords: health, students, morning gymnastics, physical exercises, gymnastics for health

Введение. Утренняя гимнастика – это простой и эффективный способ начать свой день с пользой для здоровья. Она является важнейшим компонентом здорового образа жизни, особенно для студентов, ведущих напряженный и часто сидячий образ жизни. Утренние упражнения могут быть не просто приятной традицией – это мощный инструмент для оптимизации работы всего организма, начиная от физического тонуса до когнитивных способностей.

Цель исследования. Исследовать влияние утренней гимнастики на здоровье студентов и разработать рекомендации по ее внедрению в образовательный процесс.

Материалы и методы. Исследования проводились посредством анализа литературных источников, онлайн-анкетирования студентов 1-6 курсов Гродненского государственного медицинского университета. Опрос проводился с использованием Google-формы. В нем приняли участие 154 респондента. Среди них 22,7% – юноши, 77,3% – девушки. В дальнейшем проведена математическая обработка данных.

Основная часть. Утренняя гимнастика (зарядка) – это комплекс физических упражнений, которые выполняются после пробуждения для ускорения перехода из состояния сна к активной деятельности. Её целью является:

- поднять настроение;
- зарядиться энергией на весь день;
- активизировать работу организма после сна;
- корригировать осанку для профилактики нарушений позвоночника;
- разогреть мышцы и суставы;
- стимулировать кровообращение и лимфоток;
- профилактика заболеваний суставов, спины, появления лишнего веса;
- развитие выносливости и формирование защитных сил организма.

После сна организм человека пребывает в заторможенном состоянии и для того, чтобы окончательно проснуться необходимо около двух-трех часов.

Умывание запускает механизмы активации центральной нервной системы, но для полноценного пробуждения необходимы движения суставов и мышц – именно эту роль играет утренняя зарядка [1; 4, с. 364].

Важно не путать зарядку с тренировками, их задачи различны. Зарядка направлена на лёгкую стимуляцию организма, в отличие от интенсивных тренировок, которые истощают ресурсы и требует последующего восстановления. Без должной подготовки такая активность может привести к негативным последствиям. Однако необходимо помнить, что организм человека пробуждается постепенно и резкие нагрузки сразу после сна могут нанести вред сердечно-сосудистой системе.

Зарядка с раннего утра не только стимулирует бодрость физическую, но и активизирует когнитивные функции. Увеличивая доступ кислорода к нейронам мозга, она способствует лучшему усвоению информации, повышает концентрацию внимания и общий уровень интеллектуальной активности [2; 3, с. 56].

Существует ряд рекомендаций для проведения утренней гимнастики:

- продолжительность утренней гимнастики может варьироваться от 5 до 30 минут;

- все движения должны осуществляться в соответствии с индивидуальными физическими возможностями – ключевую роль играет комфорт выполнения упражнений, среди которых предпочтение следует отдавать наиболее приятным для тела, так как они способствуют максимальному положительному воздействию;

- одежда должна быть удобной и не стеснять движений, а также соответствовать погодным условиям при выполнении зарядки на свежем воздухе;

- комплекс упражнений должен состоять из 8 и более упражнений, и каждое из которых делается не менее 8 раз. При сокращении комплекса до 2-3 упражнений или уменьшении повторов до трёх раз эффект будет минимален; подобная гимнастика не принесет ожидаемой пользы для здоровья. С другой стороны, избыточное количество упражнений и повторов может негативно сказаться: длительное утомление, сонливость станут частыми спутниками, а также возможны проблемы со здоровьем;

- носовое дыхание является оптимальным вследствие того, что воздух при этом очищается, согревается, увлажняется. Необязательно подстраивать дыхание к каждому движению, как правило, у движений свой ритм, а у дыхания – свой.

Важно выполнять упражнения регулярно, чтобы добиться желаемого эффекта и выработать устойчивую привычку [1; 4, с. 372].

Утренняя гимнастика состоит из трех этапов:

- разминка. Её можно проводить непосредственно в кровати и включает в себя потягивание, легкие вращения рук и ног;

- основной комплекс. Он направлен на проработку всех мышц и суставов. Начинается с шеи, затем переходит на плечи, верхние конечности, спину, живот и нижние конечности.

- заминка. Ходьба на месте и дыхательные упражнения для расслабления и восстановления.

Упражнения для шеи:

- повороты головы вправо и влево;

- наклоны головы вправо и влево, вперед и назад;

- круговые вращения головой.

При наличии вестибулярных нарушений рекомендуется выполнять упражнения с открытыми глазами для лучшей ориентации в пространстве.

Упражнения для плечевого пояса и верхних конечностей:

- прямую левую руку поднимаем спереди и направляем к правому плечу, ладонь правой руки при этом прижимает локоть левой руки к туловищу. Действия повторяются одинаково с другой стороны;

- прямые руки за спиной соединяются в замок, плечи при этом сдвигаются вперед, округлив спину, а затем, слегка прогибаясь в пояснице, плечи отводятся назад;

- руки остаются в замке, голова плавно наклоняется к прямым ногам, а руки отводятся максимально вперед и вниз;

- круговые вращения рук в плечевых суставах синхронно вперед, назад и разноименно;

- вращательные движения предплечий и кистей в локтевых и лучезапястных суставах поочередно в одну и другую сторону;

- руки перед собой соединяются в замок и выполняются волнообразные движения в лучезапястных суставах.

Упражнения для туловища:

- наклоны туловища вправо, влево, подняв противоположную руку над головой;

- наклоны туловища вперед, по возможности, касаясь пола;

- круговые вращения туловищем;

- упражнение «мельница». Ноги на ширине плеч, туловище наклонить вперед, одной рукой прикоснуться к пальцам противоположной ноги, а другую поднять вверх за спиной, не сгибая ноги в коленях;

- руки завести за голову, поднять согнутую ногу и локтем противоположной руки коснуться колена. То же самое на другую сторону;

- круговые вращения тазом.

Упражнения для нижних конечностей:

- круговые вращения ног в тазобедренных суставах внутрь и кнаружи;

- приседания, не отрывая пятки от пола, колени при этом не должны сводиться друг к другу и выступать за носки;

- круговые движения в коленных суставах, положив ладони на колени;

- махи ногами вперед, назад, в бок;

- выпады. Одну ногу поставить вперед, согнуть обе ноги под углом 90º, задержаться на несколько секунд и оттолкнуться пяткой передней ноги, заняв исходное положение. Делать поочередно на обе ноги;

- круговое вращение в голеностопном суставе, поставив ногу на носок. То же на другую ногу;

- подъёмы на носки, задерживаясь в верхней точке на несколько секунд, затем плавно опускаясь на пятки;

В ходе данного исследования проведен опрос среди студентов ГрГМУ и было выяснено: из 155 респондентов выполняют зарядку 69 человек (44,5%), не выполняют 86 человек (55,5%). Тем не менее студенты, выполняющие утреннюю гимнастику, делают это на нерегулярной основе. Задав вопрос «Как часто Вы делаете зарядку?», были получены такие результаты: каждый день – 11 человек (16%), 3-4 раза в неделю – 8 человек (11,6%), 1-2 раза в неделю реже– по 25 человека (36,2%) (рис.1).

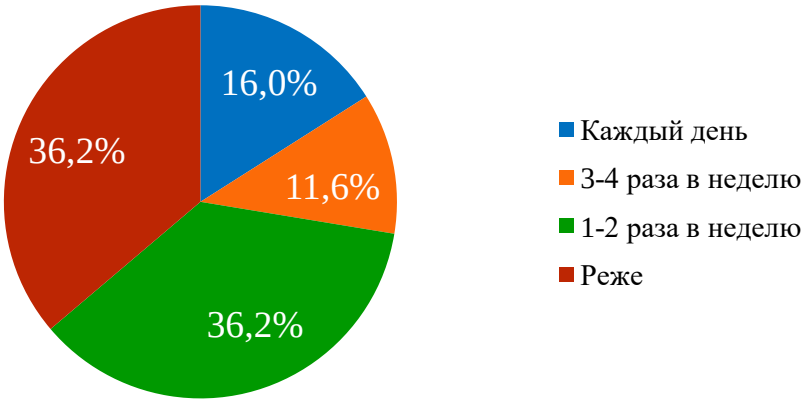


Рисунок 1 – Как часто Вы делаете зарядку?

Польза зарядки неоспорима: она не только придает сил и энергии на весь день, но и существенно укрепляет самооценку, повышает уверенность в себе и дисциплинирует. На вопрос о положительных эффектах после выполнения зарядки 75,5% студентов говорит о чувстве бодрости; 58,5% – улучшение самочувствия; 49,3% – повышениеработоспособности;33,0% – укрепление иммунитета; 11,2% – уменьшение отеков; 3,1% – другое (рис. 2).

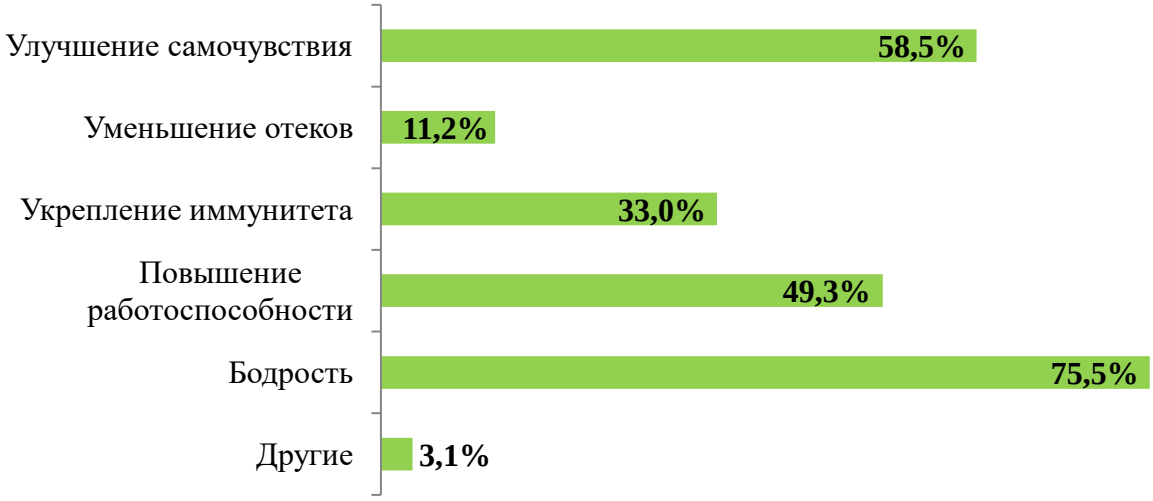


Рисунок 2 – Какие положительные эффекты Вы отмечаете после зарядки?

Студенты, которые не выполняют зарядку, отвечали на вопрос «Почему Вы не делаете зарядку?». Наиболее частая причина – нехватка времени (38,4%), кроме этого, у 32,2% нет привычки; у 18,5% нет условий; 7,9% не видят в этом смысла; другие причины –3% (рис. 3).

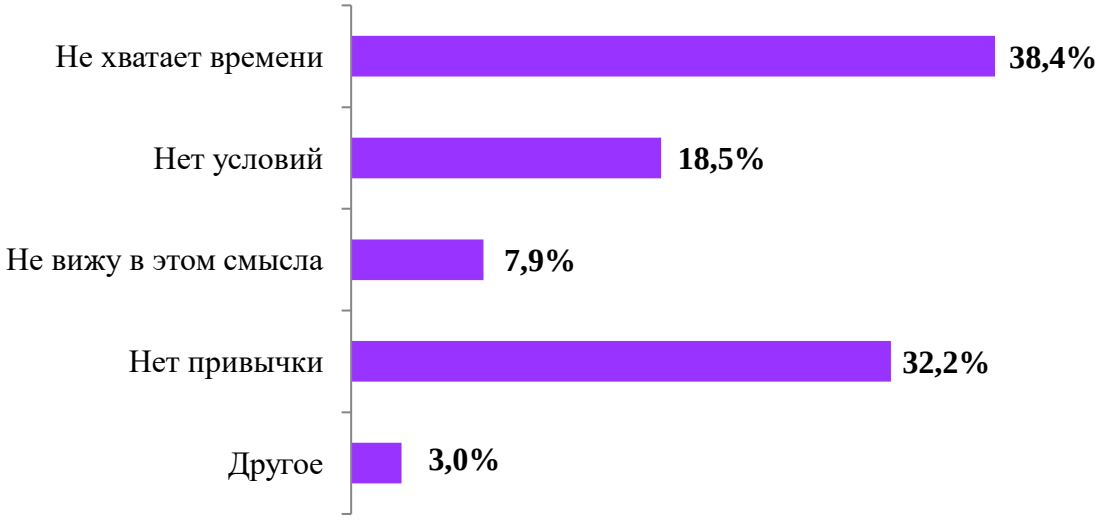


Рисунок 3 – Почему Вы не делаете зарядку?

В рамках исследования мы предлагаем несколько идей, которые помогут превратить зарядку в приятную привычку:

1. Начните с малого. Не пытайтесь делать сложные упражнения или заниматься долго. Выберите несколько простых упражнений и постепенно увеличивайте их количество и сложность;

2. Найдите время. Даже короткие 10-15 минут утренней активности настроят на продуктивный день.

3. Сделайте зарядку приятной. Слушайте музыку, смотрите видео с упражнениями или занимайтесь вместе с друзьями.

4. Поставьте себе цель. Улучшение осанки, коррекция веса либо повышение бодрости – конкретные задачи ускорят прогресс.

5. Расскажите о своих планах кому-либо. Сообщите своим друзьям в социальных сетях о том, что Вы намерены делать зарядку каждое утро, регулярно делитесь своими успехами и достижениями.

6. Преодолевайте себя. Помните о пользе, которую приносит зарядка, и постарайтесь преодолеть свою лень.

Заключение. Понимание преимуществ утренней гимнастики имеет большое значение для студентов, которые стремятся оптимизировать свою долгосрочную физическую, психическую и общую работоспособность. Эта работа представит убедительные доказательства того, почему утренняя гимнастика должна стать неотъемлемой частью здорового распорядка дня студента.

Список литературы:

1. Иванов, В. Д. Утренняя гимнастика как основа здоровья студентов / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7, № 1. – С. 40–46.

2. 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.

3. Кожевникова, Н. Актуальные проблемы формирования здоровья студентов. – Германия: LAP Lambert Academic Publishing, 2013. – 144с.

4. Виленский, М. Я. 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.

5. Жадько, Д. Д. Самостоятельное воспитание физических качеств: учебно-метод. пособие / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич. – Гродно: ГрГМУ, 2017. – 104 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Кунц Д.А, Лавринович Л.А., Орлова Н.В.

Брестский государственный технический университет

MOTOR ACTIVITY AS THE BASIS FOR A STUDENT'S HEALTHY LIFESTILE

Kunts D.A, Lavrinovich L.A., Orlova N.V.
Brest State Technical University

Аннотация. Данная статья посвящена современным представлениям о двигательной активности студентов. В настоящее время одной из основных задач процесса физического воспитания в вузе является формирование потребности к двигательной активности студентов как основной составляющей здорового образа жизни. Проведенное исследование позволяет утверждать, что двигательная активность является важнейшей потребностью, которая определяет способность студента к его физическому воспитанию и обеспечивает гармоничное развитие физических и личностных качеств.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, физическая культура, студенты, исследование, образ жизни

Abstract. This article is devoted to modern ideas about the student's motor activity. At present, one of the main tasks of the process of physical education at the university is the formation of the need for physical activity in students, as the main component of a healthy lifestyle. The study allows us to assert that it is motor activity that is the most important need that determines the ability of a student to his physical education and ensures the harmonious development of physical and mental qualities.

Keywords: student's motor activity, health, physical culture, students, study, lifestyle

Введение. Физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на организм и здоровье человека. На сегодняшний день актуально

развитие креативности, интеллекта и здоровья личности, следовательно значимость физической культуры и спорта повышается. Двигательная активность студентов является одним из основных факторов, влияющих на уровень метаболических процессов и состояние костной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Отсутствие достаточной двигательной активности приводит к серьёзным проблемам со здоровьем, снижению успеваемости и ухудшению качества жизни [2, с. 162].

Для обеспечения достаточной двигательной активности студентов необходимо комплексное воздействие: качественное проведение занятий физической культуры с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей учащихся, а также важно разнообразие средств физической культуры и использование игровых методик [1, с. 113].

Цель исследования. Изучить особенности двигательной активности студентов.

Материалы и методы. В исследовании использованы педагогическое наблюдение, опрос, анкетирование, педагогический эксперимент, метод математической обработки результатов исследования.

Основная часть. Проблемами у студентов являются:

- недостаток времени из-за занятости в учебное время и после него;
- пренебрежение двигательной активностью в пользу других занятий (домашнее задание, творчество, чтение и т. д.);
- отсутствие мотивации: недостаточная заинтересованность студентов в занятиях физической деятельностью;
- ограниченные возможности: недостаточное количество спортивного инвентаря и свободных мест в спортивных залах препятствуют активному участию студентов в спортивной жизни университета [4, с. 303].

Для выявления более точной информации по данной теме, среди студентов Брестского государственного технического университета был проведен опрос о значении двигательной активности в их жизни.

На вопрос «Считаете ли вы физическую нагрузку важным аспектом своей жизни?» студенты ответили, что 54,5% обучающихся отдают первое место в своей жизни различным видам физических нагрузок, однако в противовес им 36,4% студентов не считают, что физическая нагрузка должным образом влияет на качество жизни, лишь 9,1% затрудняются ответить на данный вопрос.

На второй вопрос «Влияет ли физическая активность на вашу повседневную жизнь?» результаты ответов, следующие: 72,7% студентов считают, что физическая активность положительно влияет на их темп жизни, студенты становятся более активными и вовлеченными в учебу и творчество. В это же время 18,2% студентов не считают, что физическая активность влияет на качество жизни. И всего лишь 9,1% затрудняются ответить на вопрос.

На третий вопрос «Чем бы вы занимались после учебных занятий, если бы имели больше свободного времени?» ответили: 70,7% учащихся предпочли бы творчество, время на сон выделило 10,0% студентов, на физическую активность – 8,9%, а на работу потратили бы свое время 10,4% студентов.

Четвертый вопрос «Важен ли для вас здоровый образ жизни?»: 63,6% студентов отдают предпочтение здоровому образу жизни, 18,2% затрудняются ответить на поставленный вопрос, а 9,1% ответили отрицательно.

Пятый вопрос «Является ли ваша двигательная активность для вас достаточной?»: утвердительно на заданный вопрос ответили 57,5% студентов, а 37,6% опрошенных ответили, что им недостаточно имеющейся двигательной активности. Затруднились ответить на этот вопрос 4,9% студентов.

Шестой вопрос «Какой вид отдыха вы предпочитаете?»: активный вид отдыха предпочли бы 9,3% обучающихся, в то время как пассивным видам отдыха отдали предпочтение 34,9%, затруднялись ответить 55,8% респондентов.

На седьмой вопрос «С учебы домой вы преимущественно ходите пешком или добираетесь на транспорте?» студенты ответили следующим образом: пешком – 32,6%, на транспорте – 53,4%, используют оба способа – 14,0%.

Для выявления дополнительной информации, среди учебных групп Брестского государственного технического университета был проведен отдельный опрос об уровне их физической активности во время учебных занятий и каникул. Суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56%, а во время сессии и учебных каникул 44%. Уровень физической нагрузки во время каникул отражает естественную потребность студентов в двигательной активности. Таким образом, дефицит движения у большинства студентов в течение учебного года составляет 80%.

Заключение. Для поддержания, укрепления и восстановления здоровья необходимо сочетать умственную активность с физической нагрузкой. Двигательная активность направлена на укрепление здоровья всего организма и предотвращение развития различных заболеваний [3, с. 159].

Оптимальная двигательная активность – важное требование для здорового образа жизни. При регулярной двигательной деятельности улучшается работа всех систем организма человека, что способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности.

Для привлечения студентов к занятиям физической культурой необходимо включать двигательную активность в их ежедневное расписание и рационально распределять учебное время. Также, необходимо повышать мотивацию к занятиям, используя игровые методы, поощрения, соревнования и обеспечить доступ к спортивным сооружениям и инвентарю для всех обучающихся.

Список литературы:

1. Бочкарева, С. И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни / С. И. Бочкарева, Т. В. Буянова, Н. Е. Копылова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сбор. трудов науч.-практич. конф. – М. : Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153) – С. 300–304 : Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, 2017. – С. 113–116.

2. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – М. : Советский спорт, 2016. – 172 с.

3. Высоцкая, Т. П. Активный досуг как механизм оздоровления студенческой молодежи / Т. П. Высоцкая, С. П. Голубничий, А. Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. Вступление. Путь в науку. 2017. № 4 (20) – С. 158–164.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ ВТОРОГО КУРСА ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Лагун Е.С., Ткач К.Д.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Хонякова Т.В.*

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON SECOND-YEAR STUDENTS OF GRODNO STATE MEDICAL UNIVERSITY

Lagun E.S., Tkach K.D.
Grodno State Medical University
Scientific Supervisor – *Honyakova T.V.*

Аннотация. В данной статье приведены результаты исследования влияние физической активности на студентов второго курса ГрГМУ. Авторы анализируют, как регулярные занятия спортом и физическими упражнениями влияют на здоровье молодёжи. Результаты исследования могут быть полезны для разработки программ по стимулированию физической активности среди студентов и повышению их общего благополучия.

Ключевые слова: заболевание, здоровье, образ жизни, системы, спорт, студенты, физическая активность

Abstract. This article presents the results of a study on the effect of physical activity on 2nd-year students of GRSMU. The authors analyze how regular sports and physical exercises affect the health of young people. The results of the study can be useful for developing programs to stimulate physical activity among students and improve their overall well-being.

Keywords*:* disease, health, lifestyle, systems, sports, students, physical activity

Введение. По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок или во время работы.

Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность. Доказано, что регулярная физическая 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. По данным ВОЗ, ведение малоподвижного образа жизни увеличивает риск смерти 20–30% [1-4].

Цель исследования. Изучить особенности физической активности студентов и их образ жизни.

Материалы и методы. При работе по данной теме использовались следующие методы: сбор и анализ материала, описательный метод.

Основная часть. Физическая активность является важным аспектом жизни человека, необходимым для поддержания здоровья и функционирования всего организма и отдельных его систем. Положительно влияя на такие важные системы организма, как сердечно-сосудистая, респираторная, опорно-двигательная, физическая активность, является отличным и незаменимым методом лечения и профилактики многих заболеваний. Согласно исследованиям, физические упражнения поддерживают сердечно-сосудистую систему при гипертонии [3, с. 7; 4], помогают снизить индекс массы тела и могут оказывать противовоспалительное действие при хронических заболеваниях, таких как сахарный диабет второго типа и заболевания сердечно-сосудистой системы. Ряд исследований говорит о положительном влиянии на психику человека, например о выраженном антидепрессивном и противотревожном эффекте физических упражнений [2, с. 6].

Следует помнить, что максимальный положительный эффект от физических нагрузок как для физического, так и для психического развития будет в том случае, когда она будет носить систематический характер. Большие нагрузки с длительными перерывами вызывают срыв адаптации, ухудшают протекание психических и физиологических процессов [1, с. 65].

Результаты опроса среди студентов второго курса ГрГМУ показывают значительное влияние физической активности на их здоровье и образ жизни. Большинство студентов считают физическую культуру обязательным занятием и активно следят за своим здоровьем, используя гаджеты для подсчета шагов и контроля за потреблением воды. Более половины опрошенных проходят в день более 7000 шагов, что свидетельствует о среднем уровне физической активности.

Однако, несмотря на это, значительная часть студентов (50%) имеет хронические заболевания, около 80% часто болеет респираторными заболеваниями, что может указывать на недостаточное внимание к укреплению иммунной системы. Из анкеты видно, что регулярная двигательная активность помогает поддерживать нормальный вес, улучшает общее самочувствие занимающихся.

Большинство студентов занимается спортом несколько раз в неделю, а есть и те, кто занимается один раз или вообще не занимаются. Посещение спортивных секций также остается на низком уровне, что может быть связано с недостатком времени из-за загруженной учебы.

Также мы выяснили, что большинство студентов предпочитают кардионагрузки (60%), чем силовые, что свидетельствует о большей ориентированности на поддержание общей физической формы, чем на наращивание мышечной массы. Это может быть связано с различными факторами, включая культурные и социальные аспекты.

Заключение. Физическая активность оказывает положительное влияние на сердечную, опорно-двигательную, респираторную системы и самочувствие

студенческой молодежи, однако есть области, требующие дополнительного внимания, такие как укрепление иммунной системы и регулярные занятия спортом.

Список литературы:

1. Ревенко Е. М. Физическая культура и спорт: курс лекций: учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривощекова [и др.]; под редакцией Е. М. Ревенко, М. Х. Спатаевой. – Омск: СибАДИ, 2023. – 147 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа :: https://e.lanbook.com/book/338633 – Дата доступа: 19.11.2024.

2. Cooney, G. M. Exercise for depression / G. M. Cooney, K. Dwan, C. A. Greig // Cochrane Database Syst. Rev. – 2013. –С. 9.

3. Rêgo, M. L. Physical Exercise for Individuals with Hypertension / M. L. Rêgo, D. A. Cabral, E. C. Costa, E. B. Fontes // It Is Time to Emphasize its Benefits on the Brain and Cognition. Clin. Med. Insights Cardiol. – 2019. – С. 13.

4. Жадько, Д. Д. Состояние физической подготовленности студенток ГрГМУ в 2013/2014 учебном году / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // Актуальные проблемы медицины: материалы ежегод. итоговой науч.-практ. конф., 27 янв. 2015 г.: г. Гродно: в 2 ч. – ГрГМУ; редкол.: В. А. Снежицкий (отв. ред.). – Гродно, 2015. – Ч. 1. – С. 230–232.

РЕЗЕРВЫ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Лапко Ю.А., Лис М.И., Григоревич В.В.

Гродненский государственный медицинский университет

FREE TIME RESERVES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Lapko Yu.A., Lis M.I., Grigorevich V.V.
Grodno State Medical University

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы досуга студентов и место физических упражнений в нем. Раскрывается роль и место самостоятельных занятий физической культурой студентов медицинского университета, проживающих в общежитиях.

Ключевые слова: студенты, физические упражнения, досуг, свободное время

Abstract. The article discusses the issues of students' leisure time and the place of physical exercise in it. The role and place of independent physical education classes of medical university students living in dormitories is revealed.

Keywords: students, physical exercises, leisure, free time

Введение. Важной проблемой физического воспитания студентов, решение которой будет способствовать укреплению здоровья и гармоничному

развитию молодых людей, является использование свободного времени для занятий физическими упражнениями. Безусловное значение досугового времени студенчества для укрепления своего здоровья определяется двумя, на наш взгляд, факторами. Во-первых, занятия физической культурой в рамках учебного расписания обеспечивают всего лишь около 25-30% необходимой двигательной активности студентов. Во-вторых, самостоятельные занятия физическими упражнениями в досуговое время играют важную социальную, воспитательную, профессионально-прикладную значимость, наполняют свободное время полезной деятельностью [1-4].

Цель исследования. Изучить особенности образа жизни и резервы свободного времени студентов медицинского университета, проживающих в общежитиях.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели было опрошено 86 студентов 3-4 курсов обоего пола, посещающих только учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» в рамках расписания и 46 студентов, посещающих вечерние занятия в спортивных секциях. Применены методы устного опроса (беседы, интервьюирование), самооценки, а также теоретический анализ педагогических источников.

Основная часть. Социологические исследования свидетельствуют, что лишь 28% студентов занимаются физическими упражнениями в свободное время и иногда занимаются 60%, а 12% не занимаются вообще в свободное время [2]. По данным некоторых авторов лишь немногим более 11% студентов, проживающих в общежитиях, выполняют утреннюю гимнастику регулярно. Среди тех, кто не выполняет утреннюю зарядку, причинами называют недостаток времени, недосыпание (60,7%) и отсутствие желания или примера соседей по комнате (28%). Вместе с тем аргумент на недостаток времени приводит и большинство студентов в «после рабочее», то есть в вечернее время. При этом по данным В. Мансурова (1987), 60% свободного времени у студентов занимает пассивный отдых, что вступает в противоречие с логикой аргументации в недостатке свободного времени. Пассивный отдых лишает организм возможности физического развития, усиливает гипокинезию, что от части негативно сказывается на здоровье молодежи. У большинства студентов (82%) университета двигательная активность недостаточна, причем она увеличивается от курса к курсу: на 3-м курсе – 65%, на 4-м – 75%, на 5-м – 85% и на 6-м – 91% [3].

Отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во внеучебное время у студентов тесно коррелирует с особенностями их образа жизни. Результаты проводимых нами исследований показывают, что студентам, выполняющим физические упражнения и занимающимся в спортивных секциях, присущ более здоровый образ жизни.

Анализ некоторых показателей самочувствия и физического состояния студентов демонстрирует, что занятия физическими упражнениями в свободное время существенно влияют на состояние организма, обеспечивая более полноценную жизнедеятельность (табл. 1).

Таблица 1 – Особенности образа жизни,
психического и физического состояния студентов

Показатели образа жизни и самочувствия	Студенты, посещающие только учебные занятия по расписанию (%)	Студенты, посещающие секции по видам спорта (%)
1. Выполнение утренней зарядки	6,6	34,2
2. Количество курящих	22,3	10,4
3. Ощущение бодрости утром после пробуждения	26,7	40,4
4. Ощущение усталости к середине дня	51,5	26,8
5. Жалобы на ухудшение памяти во второй половине дня	53,4	36,7
6. Случаи головных болей, недомоганий, ухудшения самочувствия	27,8	13,6

Из полученных результатов можно утверждать о значительном улучшении функционального состояния организма студентов, применяющих занятия физическими упражнениями в свободное от учебы время.

Установлено также, что студенты и молодые специалисты, занимающиеся физическими упражнениями в свободное время, чаще пропагандируют двигательную активность среди своих друзей и коллег. Вместе с тем, в процессе обучения у студентов часто возникают случаи эмоционального напряжения (25%), состояния стресса (17,9%) и утомления нервной системы (46,7%) [4].

Заключение. Таким образом, установлено, что среди студентов медуниверситета, проживающих в общежитиях и посещающих занятия в спортивных секциях в свободное время гораздо лучше показатели здорового образа жизни, психического и физического самочувствия, чем у их коллег, посещающих только занятия в рамках учебного расписания.

Список литературы:

1. Гайдук, С. А. Предпосылки совершенствования физического воспитания студентов / С. А. Гайдук, С. Н. Пустюльга // Мир спорта. – 2023. – № 1(90). – С. 69–75.

2. Романов, К. Ю. Исследование отношения студентов-медиков к занятиям физической культурой / К. Ю. Романов // Мир спорта. – 2024. – № 1(94). – С. 73–76.

3. Григоревич, В. В. Практико-методические особенности организации физического воспитания студентов Гродненского государственного медицинского университета // В. В. Григоревич, М. И. Лис, Е. В. Дежиц, О. Г. Барташ // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 12–13 апр. 2018 г.) / под ред.: Е. С. Ванда. – Минск: БГМУ, 2018. – Ч. 2. – С. 213–216.

4. Коледа, В. А. Направления актуализации содержания физкультурно-спортивной деятельности учреждений высшего образования / В. А. Коледа, В. И. Новицкая // Мир спорта. – 2021. – № 1(82) – С. 68–72.

ДВИЖЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ: ИНТЕГРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА И СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ленковец С.И.

Гимназия № 10 имени Митрополита Филарета (Вахромеева) г. Гродно

THE MOVEMENT TO HEALTH: THE INTEGRATION OF BASKETBALL AND ORIETEERING ON PE LESSONS

Lenkovets S.I.

Gymnasium № 10 of Grodno named after Mitropolitan Philaret (Vakhromeev)

Аннотация. Основной целью данной статьи является анализ возможностей интеграции методов спортивного ориентирования в уроки физической культуры с целью развития навыков баскетбола. Показать, как использование элементов ориентирования может обогатить процесс обучения, сделать занятия более увлекательными и эффективными, помочь учащимся развить навыки, которые окажутся полезными не только в баскетболе, но и в других аспектах их физического и социального развития.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, физическая культура, баскетбол, ориентирование спортивное, здоровье

Abstract. The main aim of this article is the analysis of integration abilities of orienteering methods on PE lessons in order to develop basketball skills, to show how the usage of orienteering methods can enrich the studying process, make the lessons more fascinating and effective, help pupils develop skills, which will be helpful not only in basketball but in other aspects their physical and social development.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, physical education, basketball, orienteering, health

Введение. В современном мире, где уровень физической активности подрастающего поколения значительно снизился, а проблемы со здоровьем становятся всё более актуальными, вопрос двигательной активности приобрел особую значимость. Двигательная активность – это не просто физическая нагрузка; она играет ключевую роль в поддержании полноценного функционирования организма, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшает обмен веществ, снижает риск развития хронических заболеваний и повышает общую работоспособность. Кроме того, физическая активность оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние, улучшая настроение и снижает уровень стресса [1-3; 4, с. 63; 5, с. 79].

Одной из серьезнейших причин ухудшения здоровья подрастающего поколения является недостаток двигательной активности, пониженное внимание к физическому воспитанию учащихся. Между тем, физическая культура содержит в себе мощнейший потенциал оздоровления человеческого организма и ее роль в здоровьесбережении учащихся очень высока [1, 2; 6, с. 10].

Цель исследования. Проанализировать возможности интеграции методов спортивного ориентирования в уроки физической культуры с целью развития навыков баскетбола.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы.

Основная часть. В современном мире понятие «двигательная активность» охватывает широкий спектр физических упражнений и их влияние на здоровье человека. Двигательная активность определяется как любые движения, вызванные сокращением скелетных мышц, включая как преднамеренные физические упражнения, так и повседневную активность, например прогулки, подъем по лестнице или занятия домашними делами. Регулярные физические нагрузки положительно влияют не только на физическое состояние, но и на психологическое здоровье: они способствуют снижению уровня стресса и повышению качества жизни.

Психологические и физические аспекты, способствующие укреплению здоровья, пересекаются и дополняют друг друга. Физическая активность, помимо известных преимуществ для сердечно-сосудистой системы и укрепления мышечного корсета, улучшает общее настроение благодаря выработке эндорфинов, часто называемых «гормонами счастья». С другой стороны, психологическое состояние индивида также играет важную роль в его мотивации к занятиям спортом. Создание положительной атмосферы на занятиях физической культурой и формирование дружеских отношений среди сверстников способствуют лучшему восприятию физической активности и повышают желание заниматься спортом [2].

В контексте современного образовательного процесса особенно важно формировать у детей и подростков привычку к регулярным занятиям физической культурой. Физическая культура в образовательных учреждениях выполняет важнейшую роль в формировании здорового образа жизни у школьников. Уроки физкультуры не только способствуют развитию физических качеств, но и служат основным средством для формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и привычки к регулярным занятиям спортом. Важно отметить, что занятия физической культурой могут способствовать социальной адаптации, развитию командного духа и дружбы. Именно в школьные годы закладываются основы отношений к физической активности, которые могут определить дальнейший образ жизни человека.

Физическая культура в образовательных учреждениях представляет собой многоаспектный предмет, который включает в себя несколько ключевых компонентов, способствующих не только физическому развитию учащихся, но и формированию их социального и эмоционального благополучия. Важность разнообразия спортивных дисциплин на уроках физкультуры невозможно переоценить. Обеспечение широкого спектра активностей не только делает занятия более интересными и увлекательными для учащихся, но и позволяет каждому ребенку найти свой вид спорта, который соответствует его интересам и физическим возможностям [3]. Уроки физкультуры должны не только способствовать развитию физических качеств, но и становлению здорового

образа жизни, активного образа мышления и социализации среди сверстников. В этом контексте актуальность интеграции разнообразных спортивных дисциплин, таких как баскетбол и спортивное ориентирование, становится более чем значимой. Эти виды спорта, каждый по-своему, развивают моторику, командный дух и умение ориентироваться в пространстве, что особенно важно в условиях современной жизни.

Интеграция методов спортивного ориентирования в обучение баскетболу включает использование разных элементов ориентирования для улучшения навыков игроков и их понимания игры. Одним из основных способов является создание игровых ситуаций, где игроки должны ориентироваться в пространстве, принимая решения на основе быстрого анализа окружающей обстановки.

1. Навигация с помощью карт: подобно спортивному ориентированию, где участники используют карты для нахождения контрольных точек, баскетболисты могут использовать карты игровой площадки для изучения тактических схем. Например, игроки могут разрабатывать стратегии, основываясь на расположении соперников и свободных зон на площадке.

2. Пространственная ориентация: элементы спортивного ориентирования помогают развивать пространственное восприятие. Учащиеся могут выполнять упражнения, где им нужно быстро реагировать на изменения позиции соперников или мяча, что способствует улучшению их реакции и принятия решений.

3. Командные задания: вводя элементы ориентирования в тактику командной игры, можно создать задания, где учащиеся должны работать в группах для достижения определенной цели (например, забросить мяч в корзину с различных позиций), что развивает командный дух и коммуникацию.

Примеры занятий, где используются элементы ориентирования в контексте обучения баскетболу.

1. Ориентирование на площадке: игроки получают задания, связанные с нахождением определенных точек на площадке (например, 3-очковые линии, свободные зоны). Это помогает им лучше понимать пространство и учит их находить оптимальные позиции для атаки.

2. Игры на время: создание ситуаций, где команды должны выполнить определенные задачи (например, забросить мяч в корзину с разных позиций) за ограниченное время. Это добавляет элемент соревнования и стресса, что помогает учащимся развивать навыки быстрого принятия решений.

3. Квесты на площадке: организация заданий в формате квестов, где каждая команда должна выполнить ряд заданий, связанных с техникой игры (дриблинг, передачу мяча, броски), передвигаясь по площадке и находя «контрольные точки». Это делает обучение более интерактивным и увлекательным.

Интеграция методов спортивного ориентирования в обучение баскетболу улучшает технические навыки игроков, способствует развитию командного духа и стратегического мышления.

Для организации комбинированных уроков баскетбола и спортивного ориентирования можно начать с включения базовых элементов как баскетбольной техники, так и ориентирования. Например, использование упражнений

на дриблинг, сочетая их с перемещениями по отмеченным точкам на площадке. Это поможет учащимся адаптироваться к обоим видам деятельности.

Создание игровых ситуаций: где игроки должны забрасывать мяч в корзину, перемещаясь от одной контрольной точки к другой. Это может быть выполнено в формате эстафеты, где команды соревнуются за лучшее время, одновременно выполняя броски. Использование карт с обозначением ключевых мест на площадке (например, 3-очковые линии, зоны для бросков) и предложите ученикам найти оптимальные маршруты для достижения этих точек. Это поможет развить тактическое мышление и пространственное восприятие.

Советы по адаптации заданий для разных возрастных групп:

1. Младшие школьники: для детей младшего возраста используются более простые задания с акцентом на игру и движение. Например, можно организовать простые ориентировочные игры с мячом, где детям необходимо найти и забросить мяч в корзину, следуя указаниям учителя.

2. Среднее звено: можно усложнить задания, добавив элементы стратегии. Например, предложить им разработать собственные тактические схемы для выполнения заданий по ориентированию и баскетболу, что поможет развить их аналитические способности и креативность.

3. Старшее звено: можно организовать комплексные задания, требующие высокой координации и командной работы. Например, включить элементы соревнования, где команды должны выполнять задания с ограниченным временем, интегрируя как тактические, так и технические аспекты игры.

Создание позитивной атмосферы является ключевым моментом для успешного обучения. Учителя должны поддерживать учеников, хвалить их за достижения и помогать в преодолении трудностей. Это способствует повышению уверенности и мотивации у игроков. Сотрудничество между учениками требуют командной работы. Это не только улучшает социальные навыки, но и помогает создать дружескую атмосферу, где каждый чувствует себя важным членом команды. Конструктивная обратная связь, позволит понимать учащимся, что они делают правильно, а над чем еще нужно поработать. Это поможет создать открытое пространство для общения, где ученики могут делиться своими мыслями и идеями.

Таким образом, комбинирование баскетбола и спортивного ориентирования в уроках физической культуры предоставляет уникальные возможности для развития навыков и формирования командного духа, способствуют не только физическому развитию, но и личностному росту учеников.

Заключение. Интеграция баскетбола и спортивного ориентирования на уроках физической культуры подчеркивает важность применения разных спортивных дисциплин для формирования у обучающихся не только физической активности, но и навыков командной работы, стратегического мышления и ориентирования в пространстве. Внедрение баскетбола и спортивного ориентирования в контекст физического образования создает уникальную возможность для учащихся развивать свои способности в разнообразной, активной и увлекательной форме.

Разнообразие движений является неотъемлемой частью процесса обучения, поскольку оно способствует эффективному усвоению знаний о здоровье и физической культуре. Это, в свою очередь, говорит о необходимости постоянного поиска совершенствования методических подходов к урокам физической культуры и здоровья, чтобы поддерживать устойчивый интерес учащихся к занятиям спортом. Актуальные и разнообразные формы проведения уроков физической культуры помогут формировать у подрастающего поколения активный и здоровый образ жизни.

В целом, интеграция двигательной активности в повседневную жизнь является необходимым шагом к укреплению здоровья и улучшению качества жизни. Это выбирающий путь к долголетию и удовлетворению, открывающий множество возможностей для личного роста и самореализации.

Таким образом, двигательная активность, ее психофизические аспекты и роль физической культуры в образовательном процессе являются неотъемлемыми компонентами, способствующими укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Список литературы:

1. Сериков, С. Г. Обеспечение паритета образованности и здоровья учащихся в теории и практике образования. / С. Г. Сериков. – Челябинск, 2002. – С. 385.

2. Лебедева, И. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников / И.Т. Лебедева. – Минск: Народная асвета, 1979. – С. 78.

3. Смородина, В. С. Физическая культура в учебных заведениях на современных этапах. / В. С. Смородина, Р. С. Лыженкова. – Москва, 2020. – С. 33.

4. Сняжыцкі, П. У. Рухальная культура суб’ектаў адукацыйнай прасторы сельскай школы : манаграфія / П. У. Сняжыцкі, Т. Дз. Палякова, В. У. Грыгарэвіч [і інш.] ; пад рэд. П.У. Сняжыцкага. Гродна : ГДАУ, 2021 . – 244 с.

5. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы: монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 282 с.

6. Снежицкий, П.В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК МОТИВАЦИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Лушневский А.К., Кирмель П.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

FIGITAL-SPORT AS A MOTIVATION FOR MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Lushneuski A.K., Kirmel P.A.
Yanka Kupala State University of Grodno

Аннотация. В статье рассматривается концепция фиджитал-спорта как инновационного инструмента для мотивации студентов к физической активности.

Анализируются его возможности, механизмы влияния на мотивацию молодежи, примеры внедрения в образовательный процесс, а также перспективы дальнейшего развития.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, двигательная активность, студенты

Abstract. The article discusses the concept of physical sports as an innovative tool for motivating students to physical activity. Its capabilities, mechanisms of influence on the motivation of young people, examples of implementation in the educational process, as well as prospects for further development are analyzed.

Keywords: phygital sport, motor activity, students

Введение. В современном обществе наблюдается снижение уровня физической активности среди молодежи, что связано с развитием цифровых технологий и увеличением времени, проводимого за экранами различных гаджетов. Сегодня молодёжь все чаще отдают предпочтение цифровым устройствам, чем различного рода физическим активностям, таким образом, у современного поколения наблюдается «зависимость» от цифровых устройств. Согласно данным онлайн-университета Skypro, 83,9% выпускников школ и абитуриентов проводят время за компьютерными играми. В то же время, согласно исследованиям, уровень их физической подготовленности составляет около 13-15% – высокий, 35-40% – средний и 46-50% – низкий [1].

Традиционные методы физического воспитания не всегда отвечают запросам студентов, требуя поиска новых, более вовлекающих форматов двигательной активности. Одним из таких направлений является фиджитал-спорт (phygital sport), который объединяет реальные физические нагрузки с цифровыми технологиями, делая процесс увлекательным и мотивирующим для молодежи. Такой подход открывает новые возможности для вовлечения студентов, развития их навыков и формирования здорового образа жизни.

Фиджитал-спорт сочетает физическую активность с элементами виртуальной и дополненной реальности, интерактивными играми и цифровыми симуляциями. Примеры таких дисциплин включают: фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, фиджитал-единоборства, фиджитал-гонки и другие виды. Кроме того, фиджитал-спорт представляет собой уникальную комбинацию киберспорта с традиционными видами спорта. Сложность создания фиджитал-дисциплин заключается в разработке и подборе функционального сегмента, который должен логично сочетаться с цифровым.

Основная часть. Фиджитал-спорт как фактор мотивации студентов к двигательной активности формируется за счет нескольких ключевых факторов [2]:

1. Геймификация. Игровые элементы создают ощущение вызова и соревновательного духа. Использование рейтингов, наград, уровней и миссий помогает студентам сохранять интерес к тренировкам. Например, VR-игры с движением (Beat Saber, Supernatural) стимулируют физическую активность через взаимодействие с виртуальной средой.

2. Соревновательный эффект. Организация онлайн-турниров и командных соревнований повышает мотивацию за счет соперничества. Вузы могут

проводить кибер-атлетические турниры, различные соревнования объединяющие физические и виртуальные компоненты.

3. Интерактивность и технологичность. Использование VR и AR делает занятия разнообразными, что повышает вовлеченность студентов.

4. Индивидуальный подход. Фиджитал-спорт позволяет адаптировать нагрузку под уровень подготовки студента, дает возможность регулировать интенсивность двигательной активности, мотивируя каждого участника к достижению личных целей.

Благодаря интерактивному характеру и гибкости фиджитал-спорт может охватывать широкий круг молодежи: как уже профессиональных спортсменов, геймеров и тех, кто не склонен заниматься каким-либо из традиционных видов спорта [3].

Внедрение фиджитал-спорта в образовательный процесс возможно через несколько направлений:

- организация различных студенческих фиджитал-турниров, состязаний и соревнований;
- включение фиджитал-спорта как отдельного вида в спартакиаду вуза (универсиаду);
- интеграция в учебную программу (введение курсов по фиджитал-спорту в рамках дисциплин физического воспитания, использование VR-оборудования элементов на занятиях по физической культуре);
- создание «площадок» цифрового спорта, где студенты могут тренироваться;
- использование смарт-часов и трекеров активности, фитнес-приложений, которые интегрируются с образовательными платформами.

На сегодняшний день достаточно мало исследований, подтверждающих эффективность фиджитал-спорта в повышении двигательной активности студентов. Вместе с тем, проведенные исследования показывают, что гейми-фицированные технологии увеличивают уровень вовлеченности в спорт на 30-40%. Университеты, внедрившие фиджитал-элементы, фиксируют рост посещаемости занятий и повышение интереса студентов к двигательной активности [4].

В рамках экспериментов в университетах отмечается, что внедрение VR-спорта позволяет снизить уровень стресса и тревожности у студентов, улучшая их эмоциональное состояние и повышая мотивацию к занятиям физической культурой [2].

Необходимо отметить еще одно преимущество фиджитал-спорта – это вовлечение в двигательную активность студентов с ограниченными возможностями здоровья, для которых не все виды физической активности являются доступными. Определенные виды фиджитал-спорта дают возможность лицам с ограниченными возможностями здоровья соревноваться на равных с другими, что в свою очередь создает чувство равенства и принадлежности.

Заключение. Фиджитал-спорт представляет собой перспективное направление для повышения физической активности среди студентов. Его внедрение в образовательную систему способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре и спорту, улучшению здоровья и развитию цифровых компетенций. Для дальнейшего развития необходимо расширение практик внедрения фиджитал-технологий в вузы и популяризацию данного направления среди молодежи.

Список литературы:

1. Вести образования / [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://vogazeta.ru/articles/2021/10/27/bigdata/18409-839_uchenikov_starshih_klassov_ igrayut_v_ kompyuternye_igry_a_roditeli_schitayut_kibersport_neserieznoy_professiey. – Дата доступа: 28.01.2025.

2. Варакосин, Д. А. Воздействие занятий фиджитал-спортом на психологическое здоровье студентов / Д. А. Варакосин, А. В. Цинис, Р. А. Малышев // 2024. № 48 (198). [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://scilead.ru/article/7447-vozdejstvie-zanyatij-fidzhital-sportom-na-psi. – Дата доступа : 29.01.2025.

3. Все о фиджитал-спорте – история создания, сравнения с киберспортом и перспективы / [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://sport24.ru/igrybuduschego/article-592325-vse-o-fidzhital-sporte-istoriya-sozdaniya-sravneniya-s-kibersportom-i-perspektivy. – Дата доступа: 28.01.2025.

4. Данилова, Е. В. Психология фиджитал-спорта: аспекты влияния на мотивацию студентов / Е. В. Данилова, А. В. Журавлев // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: сборник научных статей : Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»; редколлегия: В. И. Гавроник (гл. ред.) [и др.]. – Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2024. – С. 420–422. – Деп. в ГрГУ им. Янки Купалы 10.12.2024, № 0034/10122024.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Макарова В. И.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Карпович Т.Я.*

MOTOR ACTIVITY AS A MEANS OF COMBATTING STRESS

Makarova V.I.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Karpovich T.Y.*

Аннотация. Виды двигательной активности, воздействие на организм студента, реакции организма на двигательную активность, стресс.

Ключевые слова: здоровье, стресс, учеба, заболевания, физическая активность

Abstract. The article presents current health problems among students during their studies at a university. Specific examples of disorders in the body and what to do to eliminate them are analyzed.

Keywords: health, stress, studies, diseases, physical activity

Введение. Стрессы, преимущественно если они частые и длительные, оказывают отрицательное действие как на психологическое состояние, так и на физическое здоровье человека. Существует достаточно широкий диапазон причин, которые могут привести к возникновению стресса. Предпосылками служат: неполноценный сон; высокие учебные нагрузки; несделанные вовремя курсовые, лабораторные, работы; сдача сессии; конфликты с другими студентами, преподавателями; личные причины.

Стресс нарушает деятельность человека, его поведение, приводит к нарушениям тревожности, депрессиям, неврозам, эмоциональной неустойчивости, перевозбуждению, гневу, нарушению памяти и др. Длительное пребывание в «отрицательном» стрессе приводит к истощению защитных механизмов организма, вследствие чего могут возникать психические и соматические заболевания. Одним из самых эффективных, и доступных для студентов, способов борьбы со стрессом является физическая активность. Выбирают активный образ жизни те люди, которые знают положительные эффекты влияния двигательной активности на организм. Из положительного влияния двигательной активности на организм человека можно выделить следующие аспекты: улучшение общего физического состояния; формирование здорового распорядка дня, формирования режима сна и режима питания; помогает отвлечься от бытовых проблем, является вспомогательным средством для их обдумывания; позволяет привести в порядок эмоциональное состояние; масса тела приходит в норму; повышается степень выносливости организма; обменные процессы в организме начинают работать соответствующим образом; и многое другое [1-5].

Цель исследования. Изучить влияние стресса на организм студента и привести действующие способы по устранению его.

Материалы и методы. В исследовании использованы материалы из учебных пособий, опрос в GoogleForms и беседы со студентами ГрГМУ [5].

Основная часть. На основании этой темы, было проведено анкетирование среди студентов Гродненского государственного медицинского университета. Студенты прошли опрос на платформе GoogleForms, где выбирали вид физической активности, который помогает им справиться со стрессом.

Таблица 1 – Опрос студентов в GoogleForms

Вид физической активности студентов	Волейбол	Танцы	Силовые тренировки	Фитнес	Йога	Ничем не занимаются
Количество студентов, (%)	5,6	11,1	11,1	38,9	16,7	16,7

Результаты, полученные с помощью анкетирования, режим доступа: https://docs.google.com/forms/d/1uYvAY12AFzgnS8GWsKi9EJh7PfiFDHKcKb3WQdpcPqU/edit#responses [1, с. 2].

Виды двигательной активности наиболее популярные среди студентов, такие как фитнес, силовые тренировки, танцы и йога положительно влияют на когнитивные функции. Исследования показывают, что регулярные тренировки улучшают память, концентрацию внимания и способность к обучению. Особенно важно отметить влияние на снижение симптомов депрессии и тревожности. Регулярные тренировки могут быть эффективным дополнением к традиционной терапии при лечении этих расстройств.

На основе полученный результатов анкетирования, проводился и устный опрос студентов, которые занимаются физической активностью. Вопросы, которые задавались студентам:

- Как вы оцениваете свой уровень стресса (до тренировки)?
- Снимается ли напряжение во время тренировки?
- Помогает ли спорт избавиться от тревожных мыслей об учёбе?
- Как вы себя ощущаете после тренировки, какой сейчас ваш уровень тревожности?

Ответ одного из студентов: из-за недостатка времени и большой загруженности на учёбе не всегда имеется достаточная мотивация для развития своего здорового образа жизни. Однако мало кто знает, что после нескольких минут от начала тренировки, мозг словно перезагружается, тревожные мысли будто отходят на второй план и эмоциональное состояние постепенно приходит в норму. Также регулярные физические нагрузки не только совершенствуют тело человека, но и улучшают психологическое состояние в целом. После окончания занятия ощущается прилив энергии, лёгкость в теле и расслабленное состояние.

Устный опрос студентов до проведения тренировки, во время и после нее [1, с. 2].

Нарушения в работе организма, нарушение обмена веществ происходит вследствие гиподинамии, которая влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Затем снижается иммунитет, увеличивается риск простудных или инфекционных заболеваний.

Систематические занятия фитнесом способствуют улучшению и нормализации сна. Регулярная работа мышц способствует улучшению работы сердца, увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов. Мышцы получают больше крови, и скорость тока крови повышается. Благодаря этому мышцы снабжаются питательными веществами и кислородом. Тренировки стимулируют выработку гормонов, которые повышают способность мышц усваивать аминокислоты. Это помогает им расти и становиться крепче.

Регулярная практика контролируемого дыхания помогает уменьшить воздействие стресса, улучшить общее психическое и физическое здоровье. Кровь в лёгких, более насыщенная кислородом. Работа сердечно-сосудистой системы становится активнее и лучше регулируется нервной системой,

также это является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, артериальной гипертензии, тромбозов, ишемической болезни сердца.

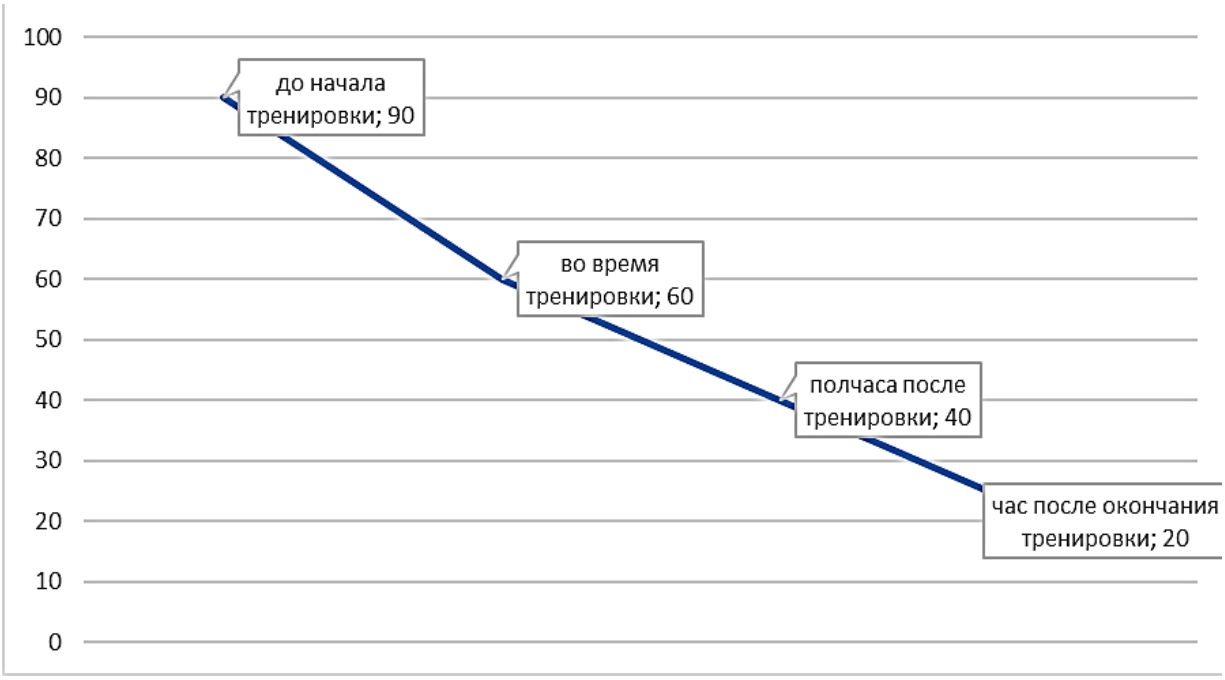


Рисунок 1 – Уровень стресса во время физической активности (в процентах)

Движение тела помогает снять напряжение и повысить уровень энергии (как физической, так и умственной), заставляя организм вырабатывать эндорфины, которые известны как «гормоны хорошего самочувствия» или «гормоны счастья». Они вызывают чувство эйфории и снижают восприятие боли. Исследования показывают, что уже после 20-30 мин интенсивной тренировки уровень эндорфинов в крови значительно повышается. Правильный фитнес не забирает энергию, а наоборот стимулирует ее. Это поможет не только быстрее достигнуть желаемой формы, но и избавитесь от стресса и беспокойства.

Кроме того, физическая активность способствует снижению уровня кортизола – гормона стресса. По данным Американской психологической ассоциации, регулярные тренировки умеренной интенсивности могут снизить уровень стресса на 30-50%. Это объясняет, почему после занятий спортом люди часто чувствуют себя более расслабленными и спокойными.

Заключение. В данном исследовании установлено, что необходимо подобрать физическую активность правильно, она поможет сохранить физиологическое и психологическое здоровье и развить те самые замечательные личностные качества, о которых мечтает каждый из нас. Более того студентам показана систематическая физическая тренировка, занятия физическими упражнениями как способ разрядки нервного напряжения и сохранения психического здоровья. Студентам необходимо поддерживать свой уровень двигательной активности, чтобы предупредить развитие разных заболеваний. Занятия спортом могут привести к улучшению психоэмоционального состоянию и повышению настроения, снижению стресса.

Список литературы:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 341 с.

3. Маклаков, А. Г. Общая психология: учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб: Питер, 2007. – 530 с.

4. Барашева, Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни / Н. В. Барашева, П. А. Виноградов, В. И. Жолдак : Учебное пособие : Самара – СИПКРО, 997.

5. Жадько, Д. Д. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов учреждения образования «Гроднеский государственный медицинский университет» в течение учебного года / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // Веснік Мазырскага дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2017. – № 2 (50). – С. 63-71.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Македон А.А., Кононович А.Н.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Судак С.Ф.*

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS' PERFORMANCE

Makedon A.A., Kononovich A.N.
Grodno State Medical University
Scientific Supevisor – *Sudak S.F.*

Аннотация. В статье приведены важность и необходимость занятий физической культуры для любого человека. Исследуется взаимосвязь между физической активностью и физической и умственной работоспособностью, складываемой из различных психологических качеств, которые в свою очередь могут быть развиты спортом. Также в статье доказывается взаимосвязь между активным образам жизни и мозговой активностью, а следовательно, и успехами в учебе.

Ключевые слова: работоспособность, физическая культура, мозговая активность, физические упражнения

Abstract. The article presents the importance and necessity of physical education for any person. It examines the relationship between physical activity and physical and mental performance, which consists of various psychological qualities that in turn can be developed by sports. The article also proves the relationship between an active lifestyle and brain activity, and, consequently, academic success.

Keywords: performance, physical education, brain activity, physical exercises

Введение. Современному человеку необходимо постоянно развиваться, так как мир не стоит на месте, даже приобретя какую-либо специальность, нужно продолжать узнавать новое и обучаться.

Человек, который ведет активный образ жизни и занимается спортом, справляется и с умственными, и с физическими нагрузками в разы лучше, чем человек, ведущий малоактивный образ жизни. Доказано, что если физическая деятельность была оптимальной: то есть и так, чтобы организм почувствовал нагрузку, и не было переутомления, то наблюдается скачок умственной активности и работоспособности. Но сели, произошло переутомление организма, то следует наблюдать обратную ситуацию.

Здоровье человека напрямую зависит от активности его образа жизни. При этом необходимо регулярно давать телу различные физические нагрузки. Этому могут содействовать различные виды активности. Например, гимнастика, растяжка, танцы, любые вида спорта, пилатес и многое другое. Во время физических упражнений учащается сердцебиение, что способствует улучшению кровообращения в мозге. Это утверждение смогли доказать ученые Техасского университета в Далласе, США. В эксперименте принимали участие люди, регулярно занимающиеся спортом. Результаты показали, что данная категория людей в разы лучше прошла тесты на память и внимание. Таким образом, при физической активности обменные процессы в организме человека ускоряются и снабжают клетки достаточным количеством кислорода и питательных вещества. Следовательно, стимулируется работа нервных клеток, благодаря чему человек способен лучше запоминать и усваивать информацию [1-5].

Цель исследования. Рассмотрение регулярной физической активности в жизни каждого человека, а в частности студентов, в осуществлении здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования. В работе использовались сравнительно-оценочный, аналитический и оценочный методы. Проведено анонимное анкетирование среди студенческой молодежи в возрасте от 18 до 22 лет.

Основная часть. Физическая активность оказывает благотворное влияние на мозговую деятельность за счет активации процессов создания нейронов в гиппокампе; физические нагрузки повышают выносливость, что помогает мозгу справляться с усталостью и утомлением. Занятия спортом положительно влияют не только на состояние тела, что тоже не мало важно, но и улучшают эмоциональное и психологическое состояние человека. При регулярных нагрузках тело меняется не только в эстетическом плане. Человеку необходимо уделять время физическим упражнениям в первую очередь для собственного здоровья [5].

Человеческая деятельность завит от ряда факторов: концентрация, внимание, эмоциональная устойчивость и многие другие, и все это напрямую влияет на работоспособность [2].

Эмоциональная устойчивость также может быть развита в ходе физической подготовки. В качестве тренировки могут быть рассмотрены задания

в условиях стрессовой ситуации, эмоциональной напряженности или в условиях, где необходим высокий темп работы. Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения: эстафеты по сложному маршруту, бег в гору совместно с различными упражнениями (бег с захлестом голени, бег приставным шагом, бег спиной вперед), выполнение упражнений на высоте (на канате, на гимнастическом бревне), бег на лыжах [3]. Таким образом, внимание, память, концентрация и другие психологические качества напрямую зависят от физических данных человека. Правильно подобранная физическая нагрузка непосредственно влияет на качество работоспособности. При занятии физической активностью, импульсы, вырабатываемые в опорно-двигательном аппарате, существенно повышают тонус клеток коры головного мозга, что в свою очередь увеличивает гормоны эндокринной системы, которые улучшают обменные процессы в организме.

В ходе исследований, было доказано, что студентам, которые занимаются физической активностью в первую половину дня, лучше измерять частоту сердечных сокращений (норма – ЧСС в интервале 110-130 уд/мин).

При длительных занятиях монотонной работой появляется сонливость, утомляемость и напряжение в мышцах. Это происходит из-за недостатка кислорода, так как во время мыслительной деятельности мозг потребляет его практически в четыре раза больше, чем в состоянии покоя.

Улучшить свое физическое и психологическое состояние можно с помощью активных физических упражнений [1]. Во время физических нагрузок ускоряется сердцебиение и циркуляция крови в организме, следовательно, учащается дыхание, а значит большое количество кислорода поступает в клетки мозга. что напрямую влияет на мыслительные процессы.

Студенты, которые систематически занимаются спортом, таким образом разгружают нервную систему, увеличиваю работоспособность, сохраняют психически здоровы.

В ходе опроса было выявлено (рис. 1), что 64,3% респондентов испытывают повышенную работоспособность после физической активности, 29,4% опрошенных не отмечают каких-либо изменений, 6,3% ощущают упадок сил и повышенную утомляемость, снижение работоспособности.

Основная масса опрошенных (рис. 2) практически не включает физическую активность при умственной деятельности (50,8%). Чаще это отмечается в период сессии студентов. Однако 36,5% респондентов понимают влияние физкультуры на работоспособность и применяют её в течение дня. И только 12,7% студентов включили спорт и физическую активность в свой повседневный график и исправно занимаются.

Следовательно, необходимо регулярно сменять деятельность. Так, например, физическим упражнениям можно уделять 1-3 дня в неделю, но при этом ежедневно делать зарядку в совокупности с прогулками на свежем воздухе. Во-первых, прогулки с высоким темпом полезны, а во-вторых, повышается насыщение кислородом.

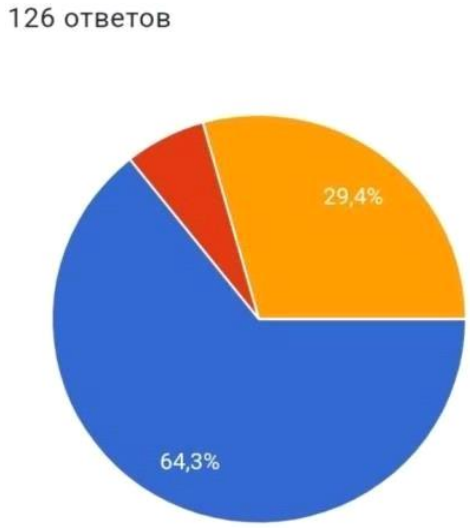


Рисунок 1 – Влияние физической активности на работоспособность студентов

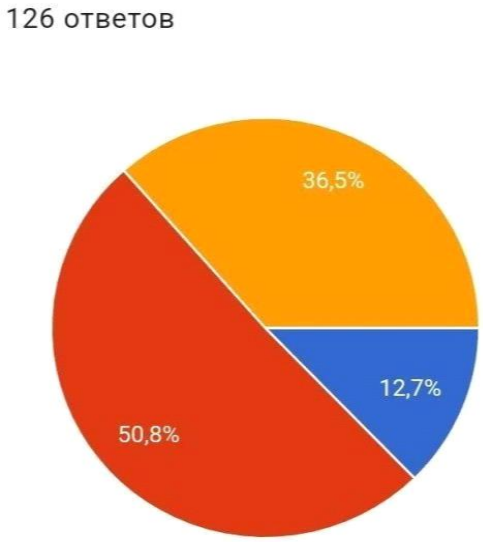


Рисунок 2 – Распределение студентов по степени включения физической активности в повседневную жизнь и учебный процесс

Заключение. Отсюда вывод, хорошая работоспособность определяет успехи студента в его образовательной, а в дальнейшем и профессиональной деятельности. А повысить работоспособность человека могут регулярные, компетентные занятия физической культурой и спортом, правильное рациональное питание и четкий режим труда и отдыха. Физические упражнения оказывают тонизирующее воздействие на организм, благотворно влияют на умственную деятельность, обладают антистрессовым действием, а также улучшают работоспособность. Таким образом, можно сделать вывод, что малоподвижный образ жизни и недостаток уровня физической активности значительно приостанавливают ритм жизни человека за счет пониженного иммунитета, возможных ухудшений здоровья сердечно-сосудистой и опорных систем.

Умеренные физические упражнения необходимы для улучшения памяти, внимания, работоспособности человека, а также снижения риска разных

заболеваний за счёт более быстрого транспорта крови к головному мозгу, насыщенной кислородом и питательными веществами. Благодаря физической активности человек не только лучше будет преуспевать в умственной деятельности, но и более насыщенно проживать свою жизнь. Отсутствие активности пагубно влияет на жизнь человека.

Список литературы:

1. Научное обозрение [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: https://science- pedagogy.ru/ru/article/view?id-1827. – Дата доступа : 12.01.2025.

2. Основа активности и здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: https://www.daneingchair.ru/page/rabotosposobnost-eto-kak-povysit-rabotosposobnost-cheloveka. – Дата доступа : 12.01.2025.

3. Работоспособность человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: https://studopedia.ru/2089053_rabotosposobnost-cheloveka.html – Дата доступа : 12.01.2025.

4. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: https://studme.org/ 120908104088/ meditsina/sredstva_fizicheskoy_kultury_obespechenii_rabotosposobnosti_studenta – Дата доступа : 12.01.2025.

5. Студенческий научный форум. Влияние физических нагрузок на работоспособность мозга [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: https://scienceforum.ru/2020/article/2018018583 – Дата доступа : 12.01.2025.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С ДИСЛЕКСИЕЙ

Мамиржонова Д.У., Фазлиддинова Ш.Ш., Акалаева Д.А.

Ташкентская медицинская академия

Научный руководитель – *Абилов П.М.*

PHYSICAL ACTIVITY AND LEARNING IN CHILDREN WITH DYSLEXIA

Mamirjonova D.U., Fazliddinova Sh.Sh., Akalaeva D.A.

Tashkent Medical Academy

Scientific supervisor – *Abilov P.M.*

Аннотация. Дислексия влияет на обучение и восприятие информации. Физическая активность помогает улучшить внимание и память у детей с дислексией. В статье рассматривается влияние упражнений на когнитивные функции и поведение. Результаты показывают, что физкультура снижает тревожность и улучшает успеваемость. Регулярные занятия способствуют социальной адаптации детей. Рекомендуется включение физической активности в образовательные программы.

Ключевые слова: дислексия, физическая активность, когнитивные функции, внимание, память, успеваемость, социальная адаптация

Abstract. Dyslexia affects learning and perception of information. Physical activity helps improve attention and memory in children with dyslexia. The article examines the impact of exercise on cognitive functions and behavior. The results show that physical education reduces anxiety and improves academic performance. Regular exercise promotes social adaptation of children. It is recommended to include physical activity in educational programs.

Keywords: dyslexia, physical activity, cognitive functions, attention, memory, academic performance, social adaptation

Введение. Дислексия – одно из наиболее распространённых нарушений обучаемости, которое влияет на способность детей воспринимать и обрабатывать письменную информацию [1]. Это расстройство часто становится причиной низкой успеваемости и низкой самооценки у школьников, а также может привести к социальным и психологическим трудностям. В то же время многие исследования подтверждают, что физическая активность может оказывать значительное влияние на когнитивные процессы, улучшая внимание, память и эмоциональное состояние детей с разными нарушениями обучения, включая дислексию [2].

Актуальность темы обусловлена необходимостью разработки эффективных методов поддержки детей с дислексией в образовательном процессе. Несмотря на очевидные преимущества физической активности, ее роль в улучшении когнитивных функций у детей с дислексией до сих пор недостаточно исследована. В связи с этим, важно выяснить, как именно регулярные занятия физкультурой могут повлиять на восприятие информации, успеваемость и поведение детей с данным нарушением.

Целью исследования является анализ влияния физической активности на когнитивные функции, внимание, память и поведение детей с дислексией. Задачи исследования включают оценку изменений в успеваемости и эмоциональном состоянии детей в результате занятий физкультурой, а также изучение возможных механизмов воздействия физических упражнений на улучшение когнитивных процессов.

Для достижения поставленной цели использованы методы анализа научной литературы и эмпирическое исследование, включающее наблюдение за детьми, занимающимися физкультурой, и анализ их учебных результатов и поведения. Исследование проводится на базе образовательных учреждений, работающих с детьми, имеющими нарушения обучаемости.

Ожидается, что результаты исследования позволят выявить связь между регулярной физической активностью и улучшением когнитивных функций у детей с дислексией, а также предложат рекомендации по внедрению физических упражнений в образовательные программы для детей с особыми образовательными потребностями.

Цель исследования. Цель исследования – определить влияние физической активности на когнитивные функции, внимание и поведение детей с дислексией, а также оценить ее роль в улучшении их учебных достижений и социальной адаптации.

Материалы и методы. В исследовании использованы данные из научных публикаций по теме дислексии и физической активности, а также результаты наблюдений за детьми с дислексией, занимающимися физкультурой. Метод исследования включает эмпирический анализ: наблюдение за успеваемостью, поведением и эмоциональным состоянием детей до и после занятий физической активностью. Используются также стандартизированные тесты для оценки когнитивных функций и анкетирование для определения уровня тревожности и социальной адаптации.

Основная часть. В рамках исследования использовались несколько методик для оценки воздействия физической активности на детей с дислексией. В первую очередь, это была методика наблюдения за детьми во время занятий физкультурой и в учебном процессе. Наблюдения позволили оценить изменения в поведении детей, их эмоциональном состоянии и способности сосредотачиваться. Для измерения когнитивных функций были использованы стандартизированные тесты, такие как тесты на внимание (например, тест СТРОПА для измерения внимания и переключения внимания) и тесты на память (например, тесты на кратковременную и долговременную память). Эти тесты применялись как до начала физкультурных занятий, так и после, чтобы выявить улучшения в когнитивных показателях. Кроме того, использовалась анкета для оценки уровня тревожности и социальной адаптации детей, поскольку важно понимать, как физическая активность влияет на психоэмоциональное состояние учеников с дислексией. Анкета включала вопросы о чувстве тревоги перед занятиями, уверенности в себе и уровне взаимодействия с другими детьми [1-7].

Проект был реализован в двух этапах. На первом этапе была проведена диагностика состояния детей с дислексией. Для этого были использованы психологические тесты для оценки уровня тревожности, внимание и памяти. На втором этапе дети начали регулярно заниматься физической активностью, включающей утреннюю зарядку, простые аэробные упражнения и спортивные игры, направленные на улучшение координации и внимания. Занятия проводились 3 раза в неделю в течение 3 месяцев. В исследовании использовалась квази-экспериментальная модель, где одна группа детей с дислексией принимала участие в физкультурных занятиях, а контрольная группа – нет. Это позволило сравнить изменения в когнитивных функциях, поведении и эмоциональном состоянии в обеих группах. Также применялась модель предварительных и посттестов, где все участники исследования проходили тестирование до начала занятий и в конце 3 месяцев. После трех месяцев регулярных занятий физической активностью в группе экспериментальных детей наблюдались значительные улучшения: По результатам теста СТРОПА дети показали улучшение в скорости выполнения заданий на внимание и переключение внимания. Средний балл группы экспериментальных детей увеличился на 15% по сравнению с контрольной группой.

Память. Тесты на кратковременную память показали улучшение на 18%, а на долговременную память – на 12%.

Социальная адаптация. По результатам анкеты, дети из экспериментальной группы отметили улучшение в социальной интеграции, увеличился уровень уверенности в себе и снижен уровень тревожности (на 20% по шкале тревожности) [3].

Также был зафиксирован рост успеваемости в учебных заданиях, что подтверждается улучшением оценок по математике и чтению у большинства участников. Результаты данного исследования сопоставлены с уже существующими научными данными о влиянии физической активности на детей с нарушениями обучаемости, в том числе с дислексией. Ранее проведённые исследования (например, исследования Карра и коллег, 2015) показали, что физическая активность улучшает внимание, память и эмоциональное состояние у детей с особыми образовательными потребностями. Наши данные подтверждают эти выводы и расширяют их, показывая, что физкультура также способствует улучшению социальной адаптации и снижению тревожности [4].

Исследования других авторов (например, Мартин и Эндрюс, 2017) также указывают на положительное влияние физической активности на когнитивные функции у детей с различными видами расстройств, что соответствует результатам нашего исследования. В отличие от этих исследований, наша работа акцентирует внимание на применении физических упражнений как метода коррекции именно для детей с дислексией, что подчеркивает значимость физкультуры как части образовательной программы для таких учеников. Результаты исследования показывают, что регулярные занятия физической активностью значительно способствуют улучшению когнитивных функций, социального поведения и эмоционального состояния детей с дислексией [5]. Рекомендуется включать физкультуру в образовательные программы как важный элемент коррекционной работы с детьми с особыми образовательными потребностями. Также важно разработать индивидуальные программы физической активности, направленные на улучшение внимания и памяти у детей с нарушениями обучаемости.

Заключение. Исследование показало, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на когнитивные функции детей с дислексией, улучшая внимание, память и учебные достижения [6]. Кроме того, физкультура способствует снижению тревожности и улучшению социальной адаптации, что имеет важное значение для успешной интеграции детей в образовательную среду. Включение физической активности в образовательные программы для детей с дислексией может значительно повысить их успеваемость и уверенность в себе [7].

На основе полученных результатов рекомендуется разработать индивидуализированные программы физкультуры, направленные на улучшение когнитивных и эмоциональных навыков таких детей.

Список литературы:

1. Иванова, И. П. Психологические особенности детей с дислексией / И. П. Иванова. – Минск: Издательство «Наука», 2018. – 256 с.

2. Петрова, А. В. Влияние физической активности на когнитивные функции детей с нарушениями обучения / А. В. Петрова. – Москва: Издательство «Образование», 2017. – 320 с.

3. Кузнецова, Н. А. Роль физкультуры в развитии детей с особыми потребностями / Н. А. Кузнецова. – СПб.: Издательство «Школьная книга», 2016. – 212 с.

4. Martin, G. The Impact of Physical Activity on Cognitive Functions in Children with Learning Disabilities / G. Martin, J. Andrews // Journal of Educational Psychology, 2017, 89(3), 123–135.

5. Карр, Б. П. Физическая активность и нейропсихология: влияние на развитие детей с нарушениями / Б. П. Карр, Д. В. Смит. – Москва: Речь, 2015. – 198 с.

6. Miller, C. J. Exercise as a Treatment for Children with Dyslexia: A Review of the Literature. Journal of Child Development, 2018, 35(2), 76–89.

7. Левина, Л. И. Психолого-педагогическая диагностика детей с дислексией: теоретические и практические аспекты / Л. И. Левина. – Киев: Освита, 2019. – 142 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Миниахметов В.Р.

Средняя школа № 42 г. Гродно

OUTDOOR GAMES IS THE KEY TO HEALTHY LIFESTYLE OF PRIMARY SCHOOL PUPILS

Miniakhmetov V.R.
State school № 42 of Grodno

Аннотация. В статье рассматривается применение подвижных игр на уроках физической культуры среди обучающихся младшего школьного возраста. Подвижные игры способствуют развитию эмоциональной сферы, физических качеств, когнитивных процессов у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая культура, младший школьный возраст, физические качества, здоровье, здоровый образ жизни

Abstract. The usage of outdoor games among primary school pupils on PE lessons is analyzed in this article. Outdoor games help to develop emotional sphere, physical skills, cognitive processes among primary school pupils.

Keywords: outdoor games, physical education, primary school age, physical skills, health, healthy lifestyle

Введение. Здоровье подрастающего поколения всегда было и остается одной из приоритетных задач общества. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя множество аспектов, среди которых важное место занимает физическая активность. Для младших школьников уроки физической культуры являются основным источником систематической двигательной активности.

Существующая система физического воспитания не полностью восполняет генетическую потребность школьников в движении и отрицательно сказывается на их здоровье [1]. Традиционные подходы к проведению уроков физической культуры зачастую ограничиваются выполнением стандартных упражнений, что может снижать мотивацию учащихся. Включение подвижных игр в образовательный процесс становится эффективным инструментом, способствующим повышению интереса к физической активности и созданию условий для всестороннего развития ребенка.

Цель исследования. Проанализировать применение подвижных игр для повышения двигательной активности на уроках физической культуры среди обучающихся младшего школьного возраста.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы или источников литературы.

Основная часть. Постоянная физическая активность играет ключевую роль в поддержании и укреплении здоровья, особенно в период роста и развития ребёнка. Она оказывает комплексное воздействие на организм, затрагивая работу различных систем:

- физические нагрузки тренируют сердечную мышцу, улучшают циркуляцию крови и увеличивают общую выносливость организма;
- регулярные активные движения способствуют укреплению мышечного корсета, правильной осанке и предупреждают последствия малоподвижного образа жизни;
- физкультура снижает уровень стресса, увеличивает способность концентрироваться и поднимает настроение;
- тренировки активизируют защитные механизмы организма, помогая ему противостоять различным заболеваниям.

Для младших школьников особое значение приобретают виды деятельности, которые одновременно развивают физическую силу и когнитивные способности, такие как память, внимание и логическое мышление. Поэтому включение подвижных игр в учебный процесс становится неотъемлемой частью формирования здоровой личности.

Подвижные игры продолжают оставаться популярными во всем мире, и их количество продолжает расти. Они способствуют развитию физических качеств, таких как сила, выносливость, координация движений, а также помогают улучшить социальные навыки и коммуникацию между участниками. Кроме того, подвижные игры являются отличным способом проведения досуга и развлечения для детей и взрослых [2].

Подвижные игры представляют собой универсальную форму организации физической активности, которая обладает рядом преимуществ перед традиционными методами проведения уроков физической культуры. Одним из главных достоинств подвижных игр является их многообразие. Каждый урок физической культуры может включать разные типы игр с уникальными правилами и форматами, что делает занятия интересными и непредсказуемыми для детей. Такое разнообразие привлекает внимание учеников,

стимулирует их любопытство и повышает мотивацию к участию в играх. Уроки перестают быть рутинными и однообразными, превращаясь в источник новых впечатлений и положительных эмоций.

Во время подвижных игр дети, как правило, задействуют практически все группы мышц, что способствует их равномерному и гармоничному развитию. Бег, прыжки, броски и другие активные действия помогают укрепить мышцы ног, рук, спины и пресса. Помимо этого, игры требуют хорошей координации движений, быстрой реакции и выносливости. Все это вместе способствует комплексному физическому развитию ребенка, формируя сильные и здоровые тела.

Подвижные игры невозможно представить без общения и сотрудничества. Участвуя в них, дети учатся работать в команде, поддерживать своих товарищей и следовать установленным правилам. Эти навыки чрезвычайно полезны не только в спортивной сфере, но и в повседневной жизни. Способность находить общий язык с другими людьми, проявлять уважение и терпимость – важные черты характера, которые формируются именно в игровой деятельности.

Современная школьная программа предъявляет высокие требования к ученикам, что нередко приводит к накоплению стресса и эмоционального напряжения. Подвижные игры становятся отличным способом выпустить пар и расслабиться. Во время активных игр дети получают возможность выразить свою энергию, снять усталость и восстановить эмоциональный баланс. Это помогает им чувствовать себя бодрее и легче справляться с учебными задачами.

Интересные и захватывающие игровые формы занятий оказывают значительное влияние на формирование положительного отношения к физической культуре. Когда ребёнок испытывает удовольствие от участия в играх, он начинает воспринимать спорт как нечто приятное и полезное. Такой опыт может стать первым шагом к дальнейшему увлечению спортом и активным образом жизни даже за пределами школьной программы.

Кроме того, подвижные игры способствуют социальному взаимодействию: коллективные игры, такие как «Два капитана», учат детей сотрудничать, помогать товарищам и работать на общий результат. Развивают коммуникативные навыки: взаимодействие во время игры способствует развитию умения общаться, выражать свои мысли и слушать других. Способствуют эмоциональной разрядке: подвижные игры позволяют детям расслабиться после учебных занятий, снизить уровень тревожности и повысить настроение. Удовлетворяют потребность в движении: дети младшего школьного возраста обладают высокой потребностью в активной деятельности, которую можно удовлетворить через игру. Позитивное восприятие физической активности игр формирует у детей положительное отношение к спорту и здоровому образу жизни.

На уроках физической культуры можно использовать широкий спектр подвижных игр, подходящих для разных возрастных групп и целей:

«Салки». Цель: развитие скорости, реакции и умения быстро принимать решения. Правила: Один игрок («салочка») пытается догнать остальных участников и коснуться их рукой. Тот, кого поймали, становится новым «салочкой».

«Кольцеброс». Цель: развитие меткости и точности движений. Правила: Участники бросают кольца, пытаясь попасть ими на мишень. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

«Лапта». Цель: сочетание элементов бега, метания и ловли мяча. Правила: Играющие делятся на две команды. Одна команда бьет битой мяч и бежит до определенного места, а другая команда старается поймать мяч и бросить его обратно.

«Эстафеты»: цель: развитие командного духа и чувства ответственности за общий результат. Правила: Команды проходят серию заданий (бег, прыжки, передача предметов), стараясь закончить быстрее соперников.

Эти примеры показывают разнообразие возможных игровых форм, каждая из которых направлена на достижение определенных образовательных и воспитательных целей.

Заключение. Использование подвижных игр на уроках физической культуры у младших школьников является мощным средством влияния на формирование здорового образа жизни. Подвижные игры способствуют развитию физических качеств, социальных навыков и создают благоприятную атмосферу для обучения. Они также помогают формировать у детей устойчивый интерес к физической активности и спортивным занятиям, что закладывает основу для ведения здорового образа жизни в будущем.

Важно, чтобы педагоги и родители осознавали значимость подвижных игр и поддерживали интерес детей к ним, создавая условия для их активного участия в спортивных мероприятиях. Таким образом, совместными усилиями мы можем способствовать гармоничному развитию наших детей и заложить основы для их здоровья и благополучия.

Список литературы:

1. Былеева, Л. В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры. [Текст] /под ред. Л. В. Былеева, И. М. Короткова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 230.

2. Дзодзаев, С.Б. Применение подвижных игр на уроках физической культуры среди обучающихся младшего школьного возраста // Вестник науки № 1 (70) том 3. – С. 431-433. 2024 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: https://www.вестник-науки.рф/article/12486 (дата обращения: 28.05.2025 г.)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Нерода В.В., Орлова Н.В.

Брестский государственный технический университет

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LIVES OF STUDENTS

Neroda V.V., Orlova N.V.
Brest State Technical University

Аннотация. В статье приведен анализ опроса мнения студентов Брестского государственного технического университета в отношении к занятиям физической культурой и спортом. Приводятся факторы и мотивация для успешных и эффективных занятий спортом, укрепляющих здоровье молодежи, приносящих радость и удовольствие, что делает организм более выносливым, физически закаленным и мотивирует студентов к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, педагогическое исследование, здоровье, мотивация, предпочтения

Abstract. The article provides an analysis of a survey of the opinions of students at Brest State Technical University in relation to physical education and sports. Factors and motivation are given for successful and effective sports that improve the health of young people, bring joy and pleasure, which makes the body more resilient, physically hardened and motivates students to a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, sport, students, educational research, health, motivation, preferences

Введение. Одной из составляющих здорового образа жизни является физическая культура и спорт. Занятия спортом приносят радость и удовольствие, укрепляют здоровье, делают организм более выносливым и физически закаленным [1]. При этом не важно, каким видом спорта заниматься.

Здоровье в жизни каждого человека играет важную роль и основная задача молодежи – сохранить здоровье и не потерять его. Занятия физической культурой и спортом – один из способов самовыражения и достижения определённых вершин и целей [2].

Современная молодёжь большую часть свободного времени проводит возле экранов телевизоров, компьютеров, ноутбуков, что ведет к гиподинамии, снижению иммунитета, учащению простудных заболеваний, сколиозам, лишнему весу, ухудшению зрения и сбою в работе разных систем организма.

Исходя из вышеизложенного, нами была выбрана тема педагогического исследования, которое проводилось на базе Брестского государственного технического университета.

Цель исследования. Определить отношение студентов, занимающихся в спортивных секциях Брестского государственного технического университета и фитнесс-центрах г. Бреста к физической культуре и спорту.

Материалы и методы. Методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент; метод математической обработки результатов исследования.

Основная часть. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты, занимающиеся в различных оздоровительных спортивных секциях на базе БрГТУ и фитнесс-центров Бреста в количестве 45 человек в возрасте от 17 до 22 лет.

Результат опроса показал, что большинство студентов положительно относятся к занятиям спортом и физическими упражнениями.

Для большинства респондентов занятия физической культурой и спортом являются отличным провождением свободного времени, стилем здоровой активной жизни, красивой фигуры и хорошего настроения.

Меньше всего респонденты определяют спорт как способ заработка денег и тяжкий труд.

На вопрос «Способствуют ли занятия физической культурой и спортом улучшению здоровья?» 77% респондентов ответили положительно, 16% ответили – не существенно и 7% затруднились с ответом. 74% студентов считают, что занятия физической культурой и спортом способствуют повышению выносливости и развитию физических качеств, 62% – улучшению фигуры.

Зарядку по утрам постоянно делают лишь 10% респондентов, иногда – 33% и вообще не делают – 67%.

На вопрос «Как часто Вы занимаетесь физической культурой и спортом в свободное время?» 56% участников опроса ответили – постоянно; иногда – 30% и от случая к случаю – 20%.

На вопрос «Как часто Вы посещаете спортивную секцию?» 5 раз в неделю – 40%, 3 раза в неделю – 35%, редко – 25%.

На вопрос «Как Вы предпочитаете посещать спортивную секцию: индивидуально, в компании или не имеет значения?» самостоятельно – ответили 40%, в компании – 35%, не имеет значения – 25%.

Уделяют занятиям физической культурой и спортом от 30 минут до 3 часов в день 58% респондентов, что является хорошим показателем, 23% респондентов занимаются спортом на профессиональном уровне и на любительском – 72%.

Наиболее популярными видами спорта респонденты считают хоккей и другие зимние виды спорта, игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол), плавание, фитнесс, легкая атлетика, армрестлинг, большой теннис, настольный теннис (74%).

Наименее популярными респонденты считают – шашки, шахматы, бильярд, тяжелая атлетика (26%).

Реже респонденты занимаются спортом дома – 42%, 58% опрошенных занимаются в фитнесс-центрах и спортивных секциях БрГТУ.

Наиболее популярными являются самостоятельные занятия. Таких занятий придерживается 74% респондентов. Чаще занимаются под

наблюдением инструктора или тренера – 22% и 4% комбинируют самостоятельные тренировки и занятия с тренером.

На вопрос «Что по Вашему мнению, мешает систематическим занятиям спортом и физической культурой?» основной проблемой респонденты считают загруженность работой и учебой – 28%, лень – 48%, состояние здоровья – 11%, другие причины – 25%.

На вопрос «Что может изменить Ваше отношение к занятиям спортом и физической культурой?» респонденты отмечают: пример друзей – 32%, наличие свободного времени – 22%, 23% считают, что их отношение к спорту может изменить лишь собственное желание.

Заключение. С учетом результатов педагогического исследования можно сделать вывод, что отношение к занятиям физической культурой и спортом складывается из множества факторов.

Большое значение имеют личностные особенности и предпочтения, так как некоторые предпочитают индивидуальные занятия в спортивных секциях групповым занятиям.

Одним нравятся игровые виды спорта в команде, другим – индивидуальные, а третьим более экстремальные виды. Все эти факторы влияют на отношение к занятиям физической культурой и спортом, и определяют индивидуальный подход к данному вопросу.

Помимо этого, большое значение имеет уровень физической подготовки и наличие мотивации. Мотивация должна опираться на внутреннее состояние человека и его внутренние положительные черты, такие как оптимизм и рентабельность, упорство и терпение, усидчивость, готовность к неудачам и многие другие.

Таким образом, занятия спортом и физической культурой направлены на укрепление как физического, так и психического здоровья, повышение умственной и физической работоспособности [3].

Физические упражнения способствуют улучшению психического состояния, внешнего вида и настроения, а также повышают общий жизненный тонус, вовлекают студентов в ведение здорового образа жизни, что положительно скажется в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Орлова, Н. В. Здоровье и образ жизни студентов / Н. В. Орлова // учебно-методическое пособие, Бар. гос. ун-т; сост.: Н. В. Орлова. – Барановичи, 2008. – 112 с.

2. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Гоулд. – М.: Федерация аэробики России, 2004.

3. [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://miigaik.ru/fv/students/distantsionnoe-obuchenie/osenniy-semestr-2020-2021/aerobika/vidy-aerobiki/. – Дата доступа: 10.01.2025.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Потапчик А.А., Мандик А.Д.

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

MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS
AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Potapchik A.A., Mandik A.D.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Dobrioglo A.S.*

Аннотация. В статье изучаются особенности двигательной активности студентов. Проведен опрос студентов об их двигательной активности, по результатам которого было выяснено, что большинство респондентов считают, что двигательная активность может способствовать нормализации массы тела, поддержки тонуса мускулатуры, артериального давления, снижение риска возникновения инфаркта, помогает справиться со стрессом и эмоциональными переутомлениями.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, студенты

Abstract. The article examines the features of students' motor activity. A survey of students about their physical activity was conducted, according to the results of which it was found that the majority of respondents believe that physical activity can contribute to the normalization of body weight, support muscle tone, blood pressure, reduce the risk of heart attack, helps to cope with stress and emotional fatigue.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, students

Введение. Физическая активность является важной составляющей 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 сидячий образ жизни из-за большой учебной нагрузки и работы за компьютером, что приводит к недостаточной физической активности и серьезным проблемам в их организме. Особенно пострадают опорно-двигательная система, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы. Именно поэтому изучение данного вопроса важно для здоровья молодого поколения [1-6].

Результаты исследования. Как и было ранее сказано, связь между двигательной активностью и здоровьем человека является неоспоримой. По данным нашего исследования (диаграмма), большинство респондентов считают, что двигательная активность может способствовать нормализации массы

тела, поддержки тонуса мускулатуры (77,3%), артериального давления, снижение риска возникновения инфаркта (72,7%), помогает справиться со стрессом и эмоциональными переутомлениями (59,1%). Лишь 13,6% от общего числа респондентов считают, что активность может привести к нехватке времени на другие дела и постоянной необходимости быть вовлеченным в это (рис. 1).

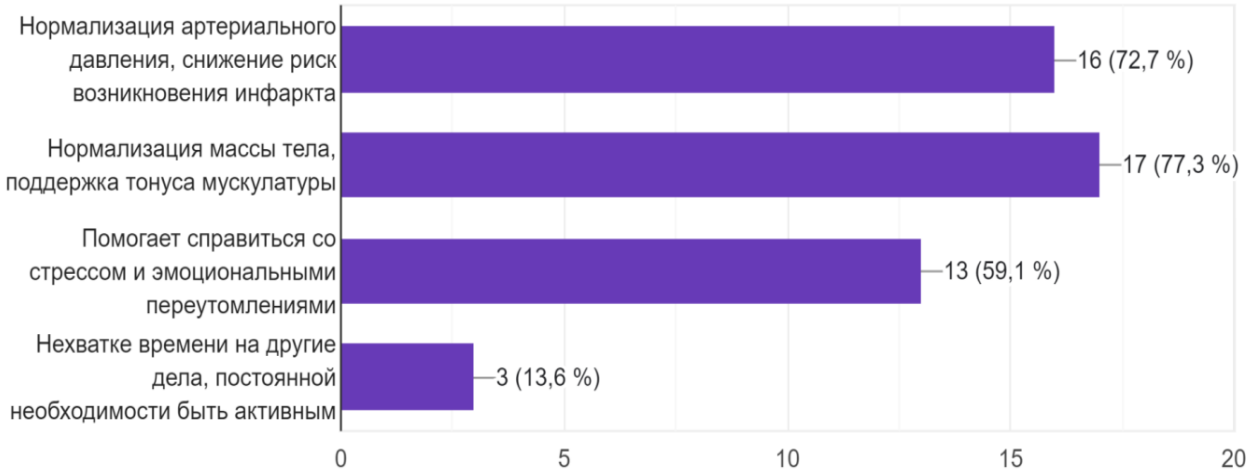


Рисунок 1 – Чему может способствовать двигательная активность?

Поэтому важным аспектом в жизни студентов становится нахождение баланса между физической активностью и профессиональным развитием во время получения высшего образования: 45,5% считают, что для адекватного уровня двигательной активности достаточно посещения занятий по физической культуре, однако 54,5% 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 число респондентов, ведущих здоровый образ жизни составляет чуть меньше половины. Для остальной части опрошенных здоровый образ жизни это соблюдение правильного питания, занятие спортом и отсутствие вредных привычек. Тем не менее 87,3% студентов осознает негативные последствия недостатка движения в виде снижения умственной и физической деятельности, ухудшения сна и ослабления иммунитета. Проведенный анализ данных подтверждает, что для увеличения уровня физической активности студентов необходимо увеличить объем самостоятельных тренировок в неделю. На данный момент большинство опрошенных (45,5%) занимаются двигательной активностью на занятиях по физической культуре, 40,9% помимо этого занимаются 1-2 раза в неделю самостоятельно и 13,6% – ежедневно (рис. 2).

Среди респондентов примерно каждый пятый (18,2%) активен 6-10 часов в неделю. В противоположность этому, большинство (31,8%) занимается средней двигательной активностью – 8-12 часов в неделю (рис. 3).

Стоит отметить, что самое распространенное время активности – вечером (72,7%) (рис. 4), что свидетельствует об адекватной организации двигательной активности студентами самостоятельно.

Рисунок 2 – Как часто вы занимаетесь спортом; ходите в зал?

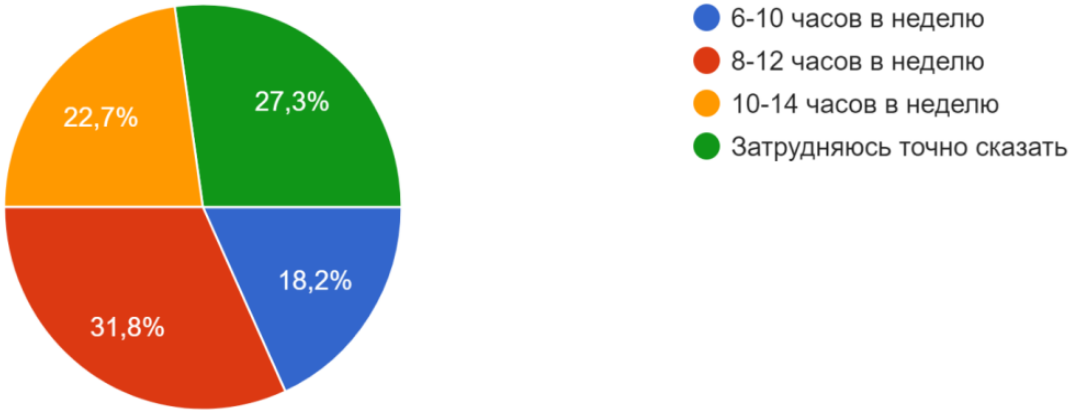


Рисунок 3 – Какой для Вас оптимальный двигательный режим?

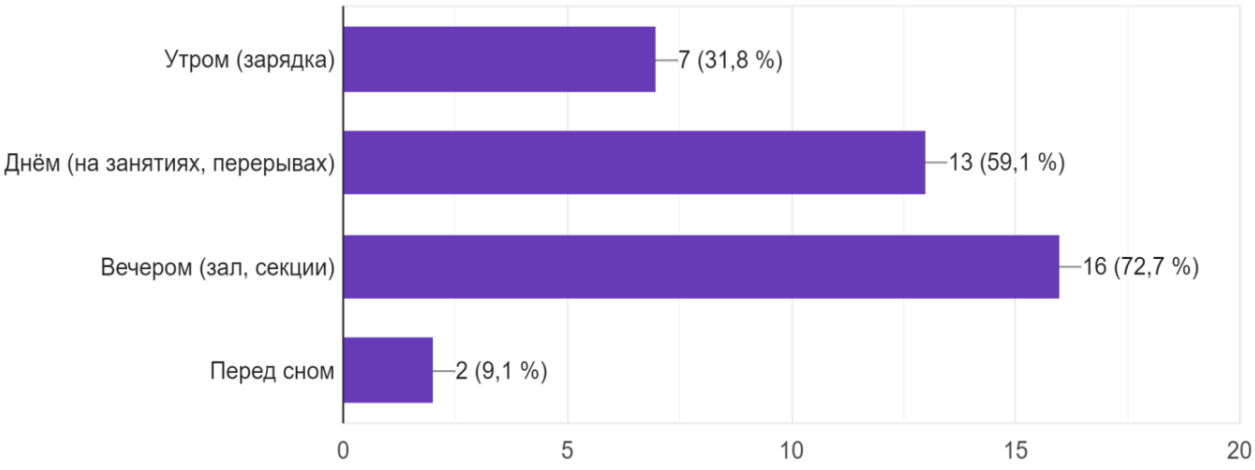


Рисунок 4 – В какое время суток вы занимаетесь двигательной активностью?

В период обучения в университете студентам представляются оптимальные возможности для ведения здорового образа жизни, с чем согласно 90,9% опрошенных (рис. 5).

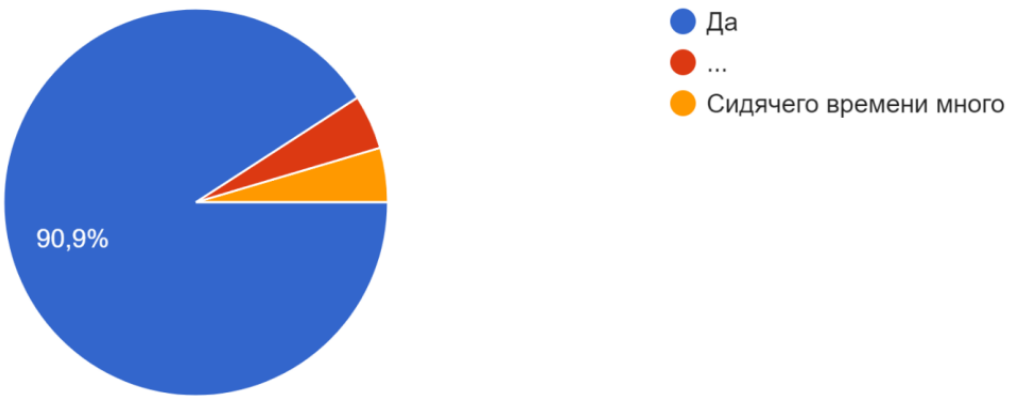


Рисунок 5 – Считаете ли вы, что университет предоставляет оптимальные возможности для ведения здорового образа жизни? Если нет, то почему?

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, большинство чувствует при физических занятиях удовлетворение, радость, эйфорию. Остальные же ощущают себя нейтрально или сильно уставшими (рис. 6).

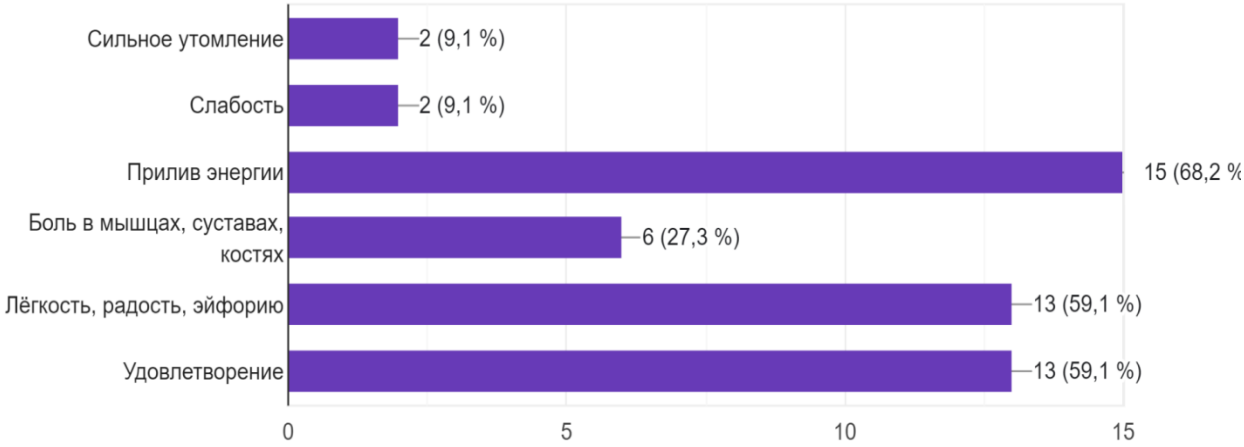


Рисунок 6 – Что вы чувствуете во время занятия двигательной активностью?

Возможными решениями этой проблемы студенты видят: изменение организации занятий по физической культуре, введение разминок во время занятий, обеспечение возможности заняться физической активностью на перерывах.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает их индивидуальный или групповой стиль поведения, общения и организации своей жизни. Основными элементами здорового образа жизни являются следующие: соблюдение правильного режима труда, отдыха, питания и сна, соответствие

гигиеническим требованиям, осознанная физическая активность, отказ от вредных привычек 40,9% респондентов таковых не имеют), культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательное времяпрепровождение. Лишь 11,5% 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 минимального риска заболеваемости для возрастной группы 19-24 лет.

Заключение. В исследовании установлено:

- двигательная активность способствует нормализации массы тела, поддержки тонуса мускулатуры, артериального давления, снижение риска возникновения инфаркта, помогает справиться со стрессом и эмоциональными переутомлениями;

- недостатка движения ведет к снижению умственной и физической деятельности, ухудшению сна и ослаблению иммунитета;

- лучшее время для занятия физической активностью – вторая половина дня: достигается более высокая эффективность труда за низкую физиологическую цену;

- главная функция физической активности – укрепление здоровья и развитие двигательных навыков человека.

Список литературы:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура студента: Учебник / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – С. 116-117.

2. Николаев, Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская. – М.: Наука, 2009. – С. 8-9.

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-5-osnovy-organizatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov.htm. – Дата доступа: 07.02.2024.

4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/zdorove-i-zdoroviy-obraz-zhizni-studenta-3314972.html. – Дата доступа: 09.02.2024.

5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://multiurok.ru/files/zdorovyi-obraz-zhizni-studenta.html. – Дата доступа: 12.02.2024.

6. Жадько, Д. Д. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» в течение учебного года / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // Веснік Мазырскага дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2017. – № 2 (50). – С. 63-71.

АЗДАРАЎЛЕНЧАЯ ЭФЕКТЫЎНАСЦЬ СІЛАВОЙ ПАДРЫХТОЎКІ СТУДЭНТАЎ СРОДКАМІ АТЛЕТЫЗМУ

Сямашка Д.Н., Балаг З.З.

Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт

HEALTH EFFICIENCY OF POWER STUDENT TRAINING BY ATHLETICISM

Semashko D.N., Balog Z.Z.
Grodno State Medical University

Анатацыя. У гэтым артыкуле ставіцца мэта эксперыментальна абгрунтаваць аздараўленчую эфектыўнасць пры занятках атлетызмам у студэнтаў. На аснове аналізу атрыманых дадзеных было ўстаноўлена, што заняткі атлетызмам станоўча ўплываюць на функцыянальныя паказчыкі сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм і маюць аздараўленчую накіраванасць.

Ключавыя словы: аздараўленчая эфектыўнасць, педагагічны эксперымент, атлетызм, тэсціраванне, метады, параўнанне, аналіз

Abstract: In this article, the goal is to experimentally substantiate the health-improving efficacy in athletic activities for students. Based on the analysis of the findings, it was found that athletic activities have a positive effect on the functional parameters of the cardiovascular and respiratory systems and have a health-improving orientation.

Keywords: improving efficiency, pedagogical experiment, athleticism, testing, methods, comparison, analysis

Уводзіны. Навучанне у ВНУ павялічвае нагрузку на арганізм студэнтаў. Студэнты менш рухаюцца, з прычыны чаго ўзнікае дэфіцыт мускульнай дзейнасці. Гэтыя фактары ствараюць перадумовы для развіцця ў студэнтаў адхіленняў у стане здароўя: парушэнні выправы, зрока, павышэння артэрыяльнага ціску, павелічэння лішняй масы цела і г. д. Нярэдка ў паўсядзённай працоўнай дзейнасці або, што неабходна асабліва падкрэсліць, у дапрызыўны перыяд і падчас службы ў арміі маладыя людзі аказваюцца не здольныя пераадольваць цяжкасці, звязаныя з праявай максімальных сілавых напружанняў, бо ў сістэме фізічнага выхавання школьнікаў і навучэнскай моладзі практычна не прымяняюцца практыкаванні з інтэнсіўнымі дазіраванымі нагрузкамі [1-5].

Фарміраванне шкілета заканчваецца да 17-18 гадоў. Да гэтага часу фармуецца фізіялагічная крывізна пазваночніка. Да 16-18 гадоў заканчваецца фарміраванне ступні. Рост шкілета ў юнакоў працягваецца да 18-21 гадоў, а ў некаторых выпадках і да 23 гадоў. Прыкладна ў 19-20 гадоў завяршаецца акасцяненне костак [1, 2]. Сярод шматлікіх сродкаў фізкультурна-аздараўленчай дзейнасці асаблівае месца займае занятак атлетызмам. Многія юнакі маюць жаданне займацца практыкаваннямі з абцяжарваннямі.

Мэта даследавання. Эксперыментальна абгрунтаваць аздараўленчую эфектыўнасць сілавой падрыхтоўкі студэнтаў сродкамі атлетызму.

Матэрыялы і метады. У сапраўдным даследаванні былі скарыстаны наступныя навуковыя метады:

- аналіз навукова-метадычнай літаратуры;
- метад кантрольных выпрабаванняў;
- педагагічны эксперымент;
- функцыянальныя і антрапаметрычныя вымярэнні;
- метады матэматычнай статыстыкі.

Для абгрунтавання эфектыўнасці эксперыментальных падыходаў быў праведзены педагагічны эксперымент. Яго сутнасць заключалася ў тым, што заняткі ў студэнтаў праводзіліся згодна з навучальным планам. Адметнай рысай з'яўлялася тое, што эксперыментальныя групы (ЭГ-1 і ЭГ-2) наведвалі трэнажорную залу, ЭГ-1 займалася з субмаксімальнай магутнасцю, а ЭГ-2 – з максімальнай. Апроч гэтага, ЭГ-2 у канцы трэніроўкі яшчэ атрымлівала кардыянагрузку на велатрэнажоры на працягу паўгадзіны.

Асноўная частка. Эксперымент праводзіўся на працягу года і складаўся з трох этапаў.

Першы этап быў звязаны з аналізам навукова-метадычнай літаратуры, які дазваляе раскрыць асаблівасці сілавой трэніроўкі студэнтаў і ўплыў яе на арганізм, вызначэннем і канкрэтызацыяй праблемы даследавання, фармулёўкай мэты, задач, гіпотэзы, навуковай навізны і практычнай значнасці, а таксама вызначэннем аб'екта і прадмета даследавання.

Другі этап быў прысвечаны папярэдняму тэсціраванню па вызначэнню ўзроўня развіцця сілы і іншых фізічных якасцей, а таксама вымярэнні фізічных і функцыянальных паказчыкаў, на аснове якіх ажыццяўлялася камплектацыя доследных груп. У эксперыменце ўдзельнічалі студэнты 1-4-х курсаў. Для параўнан-ня і вызначэння ступені ўплыву фізічнай трэніроўкі з сілавой накіраванасцю на арганізм якія займаюцца выкарыстоўваліся тры групы па 30 чалавек (n=90) – кантрольная (КГ) і дзве эксперыментальныя (ЭГ-1 і ЭГ-2).

Трэці этап уключаў матэматыка-статыстычную апрацоўку і аналіз атрыманых даных, абмеркаванне іх са спецыялістамі ў галіне фізічнага выхавання.

Вынікі даследавання паказалі адсутнасць статыстычна пэўных паказчыкаў тэсціравання на пачатак эксперыменту ў навучэнцаў вопытных груп.

Параўноўваючы вынікі на пачатак і канец эксперыменту ў кантрольнай групе найбольшы працэнтны прырост у юнакоў атрыманы ў паказчыках: падцягванне на перакладзіне – 2,1%, зрух склаў – 0,17±0,32; бег 30 м – на -2,1%, зрух склаў – -0,1±0,05.

Пры аналізе паказчыкаў ЭГ-1 на пачатак і канец эксперыменту найбольшы працэнтны прырост атрыманы: проба Руф'е – 19,5%, зрух – -1,68±0,69; падцягванне на перакладзіне – 27,7%, зрух – 2,17±0,21; згібанне і разгібанне рук на брусах – 28,3%, зрух – 3,16±1,37.

Пры параўнанні паказчыкаў ЭГ-2 на пачатак і канец эксперыменту найбольшы працэнтны прырост склаў: проба Руф'е – -16,1%, зрух – -1,34±0,46; падцягванне на перакладзіне – 17%, зрух – 1,5±0,4; згібанне і разгібанне рук на брусах – 19,8%, зрух – 2,34±0,33. Такі высокі працэнт прыросту гэтых

паказчыкаў у ЭГ-1 і ЭГ-2 абумоўлены тым, што методыка была накіравана на сілавую падрыхтоўку.

Параўнанне паказчыкаў КГ з ЭГ-1 і КГ з ЭГ-2 на канец эксперыменту выявіла дакладныя адрозненні ў падцягванні на перакладзіне ($p<0,05$); згібанні і разгібанні рук на брусах ($p<0,05$); пробе Руф'е ($p<0,05$). Пры параўнанні паказчыкаў ЭГ-1 і ЭГ-2 пэўных адрозненняў атрымана не было.

Вынікі міжгрупавай дакладнасці адрозненняў паказчыкаў у навучэнцаў вопытных груп на канец эксперыменту прадстаўлены ў табліцы 1.

Табліца 1 – Вынікі міжгрупавай дакладнасці адрозненняў паказчыкаў у навучэнцаў вопытных груп на канец эксперыменту

Паказчыкі	Спалучэнні міжгрупавых адрозненняў (t, p)					
	КГ↔ЭГ-1		КГ ↔ЭГ-2		ЭГ-1 ↔ ЭГ-2	
	t	p	t	p	t	p
Падцягванне, раз.	1,727	<0,05	1,8	<0,05	0,304	>0,05
Згібанне і разгібанне рук на брусах, разоў	1,73	<0,05	1,747	<0,05	0,12	>0,05
Прыжок з месца, см	0,385	>0,05	0,714	>0,05	0,395	>0,05
1500 м, с	0,294	>0,05	0,801	>0,05	0,544	>0,05
30 м, с	1,025	>0,05	1,169	>0,05	0,215	>0,05
ЧСС, удараў у мінуту	0,348	>0,05	1,605	>0,05	1,254	>0,05
ЖЁЛ, мл	0,442	>0,05	0,384	>0,05	0,856	>0,05
Индэкс Кетле, г/см	1,078	>0,05	1,288	>0,05	0,170	>0,05
Проба Руф'е	2,36	<0,05	2,34	<0,05	0,065	>0,05
Проба Штанге, с	0,368	>0,05	0,333	>0,05	0	>0,05

Умоўныя абазначэнні: t – t-крытэрый Ст'юдэнту; p – пэўнае адрозненне вынікаў.

***Высновы*:**

1. У ходзе аналізу навукова-метадычнай літаратуры было ўстаноўлена, што сілавая трэніроўка дазваляе павысіць функцыянальныя магчымасці сардэчна-сасудзістай, дыхальнай, нервова-мышачнай сістэм, садзейнічае ўдасканаленню сілы, вынослівасці, хуткасці. Заняткі атлетызмам характарызуюць пэўныя морфафункцыянальныя станы мышачнай сістэмы, якая забяспечвае, акрамя рухальнай функцыі арганізма, яшчэ тры жыццёва неабходныя функцыі – гарсэтную, абменную і помпавую.

2. У працэсе правядзення эксперыменту найбольш істотныя змены ў дынаміцы паказчыкаў фізічнага развіцця адбыліся ў ЭГ-1 і ЭГ-2. У ЭГ-1 у падцягванні на перакладзіне працэнтны прырост склаў 27,7% ($p<0,05$), у згібанні і разгібанні рук на брусах – 28,3% ($p<0,05$), у пробы Руф'е – -19,5% ($p<0,05$). У ЭГ-2 у падцягванні на перакладзіне працэнтны прырост склаў 17% ($p<0,05$), у згібанні і разгібанні рук на брусах – 19,8% ($p<0,05$), у пробы Руф'е – -16,1% ($p<0,05$). У КГ пэўных адрозненняў выяўлена не было.

3. Падчас педагагічнага эксперыменту ўсталявана, што занятак атлетызмам у ЭГ-1 паказаў пэўнае адрозненне ў падцягванні на перакладзіне ($p<0,05$), згібанні і разгібанні рук на брусах ($p<0,05$) і пробе Руф'е ($p<0,05$), у параўнанні з КГ. Таксама пэўныя адрозненні былі выяўлены ў ЭГ-2 у параўнанні з КГ – у падцягванні на перакладзіне ($p<0,05$), згібанні і разгібанні рук на брусах ($p<0,05$) і пробе Руф'е ($p<0,05$). Атрыманыя дадзеныя сведчаць аб станоўчым уплыве атлетызму на фізічную падрыхтаванасць і функцыянальны стан сардэчна-сасудзістай сістэмы.

Спіс літаратуры:

1. Фалеев, А. В. Школа своего тела. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 288 с.

2. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

3. Snezhitsky, Pavel. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev // 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.

5. Снежицкий, П. В. Оценка индивидуального ранга физической работоспособности личности на основе центильного метода / П. В. Снежицкий // Мир спорта. – 2024. – № 1 (94). – С. 81-89.

ПАЎСЯДЗЁННАЯ РУХАЛЬНАЯ ДЗЕЙНАСЦЬ ЯК ФАКТАР ФАРМІРАВАННЯ РУХАЛЬНАЙ КУЛЬТУРЫ АСОБЫ Ў СЕЛЬСКАЙ СУПОЛЬНАСЦІ

Сняжыцкі П.У.

Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт

DAILY MOTOR ACTIVITY AS A FACTOR IN THE FORMATION OF HUMAN MOTOR CULTURE IN A RURAL COMMUNITY

Snezhitsky P.V.

Grodno State Medical University

Анатацыя. У артыкуле прадстаўлены матэрыялы даследавання фарміравання рухальнай культуры асобы сярод суб'ектаў адукацыйнага парастранства сельскай школы ў Рэспубліцы Беларусь. Устаноўлена, што найбольшым патэнцыялам для фарміравання рухальнай культуры асобы сярод сельскай інфраструктуры валодаюць установы адукацыі, на базе якіх і прапануецца прымяненне інавацыйных методык у будучым.

Ключавыя словы: фізічная і рухальная культура, сельскія школьнікі, сельская супольнасць

Annotation. The article presents the materials of the study of the formation of the motor culture of the individual among the subjects of the educational space of the rural school in the Republic of Belarus. It has been established that the greatest potential for the formation of the motor culture of the individual among the rural infrastructure is possessed by educational institutions, on the basis of which the application of innovative methods in the future is proposed.

Keywords: physical and motor culture, rural schoolchildren, rural community

Уводзіны. Апошнія паўстагоддзя навуковаму абгрунтаванню рухальнай культуры суб'екта (індывіда, сацыяльнай групы або грамадства ў цэлым) у сістэме паняццяў тэорыі і практыкі фізічнай культуры ў галіне педагагічных ведаў прысвечаны працы В. Б. Каранберга (1972, 2008), У. М. Выдрына (1977, 1988, 1999 г.), Д. У. Колесава (1983), В. Л. Уткіна (1984, 1989), В. С. Кузняцова (1986, 2003), Г. Г. Наталава (1993), В. А. Косяк (2002), Р. А. Кучарэнка (2005), Н. Ю. Шумакова (2005, 2010), М. П. Олесава (2009), А. В. Фадзеевай (2009), У. І. Сталярова (2015, 2017) [1–6]. Аднак у катэгарыяльна-паняційным апараце навукова-тэарэтычных даследаванняў названых аўтараў дадзены феномен разглядаецца пераважна як працэс і вынік заняткаў чалавека спецыяльнымі формамі рухальнай актыўнасці (фізічнымі практыкаваннямі), не надаючы дастатковай увагі разгляду ступені ўплыву суправаджаючай кожнага з нас паўсядзённай (так званай «фонавай») рухальнай дзейнасці як натуральна-прыроднай сістэмаўтваральнай асновы ў фарміраванні рухальнай культуры асобы.

Мэта даследавання. Вывучэнне і навуковы аналіз узаемасувязяў развіцця «фонавай» рухальнай дзейнасці і фарміравання рухальнай культуры асобы ў сельскай супольнасці за апошнія два дзесяцігоддзі – з 2000 па 2020 год. У адпаведнасці з вышэй прыведзенай мэтай, аб'ектам даследавання стаў узровень фізічнага і функцыянальнага стану чалавека як вынік яго адаптацыі да паўсядзённай рухальнай дзейнасці, вызначанай умовамі біягеасацыяцэноза сельскай мясцовасці.

Матэрыялы і метады. Педагагічныя – аналіз навукова-метадычнай літаратуры і статыстычных дадзеных (больш за 10 крыніц), сацыялагічнае даследаванне (n – 1203), кантрольна-педагагічныя тэсты і функцыянальныя пробы (n – 4223). Інструментальныя – (антрапаметрыя, пульсаметрыя, хранаметрыя), якія дазваляюць атрымаць аб'ектыўную ацэнку фізічнага стану чалавека (50676 вымярэнняў. Матэматыка-статыстычныя – статыстычнае апісанне, карэляцыйны аналіз, якія даюць магчымасць выявіць верагоднасць праявы ўласцівасцяў і якасцяў вывучаемых выбарак генеральнай сукупнасці (n – 4223).

Арганізацыя даследавання ставіла мэтай пралангаванае (з 2000 па 2020 год) вывучэнне паказчыкаў фізічнага і функцыянальнага стану сельскіх жыхароў як адной і той жа групы аб'ектаў на працягу доўгага часу, які паказаў істотныя змены значных прыкмет апошніх.

Асноўная частка. Фарміраванне рухальнай культуры чалавека ў постнатальным антагенэзе (у працэсе яго самарэалізацыі ў сацыяльнай і прафесійнай дзейнасці) спалучана з рознымі фактарамі сацыяльна-культурна-асяроддзевай прасторы, якія вызначаюць стан яго працаздольнасці і здароўя. У нашым канкрэтным выпадку – гэта патэнцыял рухальнай актыўнасці сацыяльна-дэмаграфічнай і прафесійна-галіновай структуры сельскай супольнасці ў Рэспубліцы Беларусь, якая на момант нашага даследавання (у цяперашні час у 2020 годзе) прадстаўлена наступным чынам:

- насельніцтва, маладзейшае за працаздольны ўзрост (да 18 гадоў) – 10,49 %;
- насельніцтва, старэйшае за працаздольны ўзрост (старэйшыя за 58 гадоў – жанчыны і старэйшыя за 63 гады – мужчыны) – 38,09 %;
- насельніцтва працаздольнага ўзросту – 51,41 % (18–58 гадоў жанчыны і 18–63 гады мужчыны);
- больш за 2/5 сельскага насельніцтва працаздольнага ўзросту занята пераважна актыўнай прафесійна-працоўнай дзейнасцю ў сельскай, лясной і жыллёва-камунальнай гаспадарках (42,71 %) рэгіёну пражывання, звязанай з уплывам прыродна-кліматычных умоў працы;
- каля 1/5 сельскага працаздольнага насельніцтва (18,01 %) складаюць работнікі сферы паслуг (адукацыя, ахова здароўя, культура і інш.) і спецыяльных сілавых службаў (МУС, МНС, УС і інш.), чыя праца звязана з павышанай маральнай адказнасцю за здароўе і жыццё людзей, а таксама за вялікія грамадскія і матэрыяльныя каштоўнасці;
- менш за 1/5 (13,36 %) складаюць унутраныя і знешнія «гастарбайтэры», якія працуюць за межамі адміністрацыйнага раёна ці вобласці, а таксама Рэспублікі Беларусь, чыя праца мае пераважна фізічны складнік;
- астатняя 1/5 частка працаздольнага сельскага насельніцтва ўключае навучэнцаў устаноў сярэдняй спецыяльнай і вышэйшай адукацыі (5,66 %), беспрацоўных (5,87 %), непрацуючых інвалідаў (3,44 %) і іншых (6,27 %).

З прадстаўленай вышэй сацыяльна-дэмаграфічнай структуры відаць, што больш за палову жыхароў сельскай мясцовасці маюць у той ці іншай ступені адносіны да фізічнай працы. Гэта павышае іх шанцы на задавальненне мінімальнай патрэбнасці ў рухальнай актыўнасці, якая забяспечвае захаванне здароўя чалавека ў антагенэзе. Улічваючы той факт, што пераважная большасць (87,42 %) прадстаўнікоў сельскай супольнасці мае разнастайную асабістую прысядзібную гаспадарку, якая ўскладае пэўнае кола абавязкаў па догляду за ёй на кожнага члена сямейнай абшчыны (і павялічвае колькасць рухальна актыўных вяскоўцаў), мы можам сказаць, што «сельскі лад жыцця» з'яўляецца для іх асноўным сістэмаўтваральным фактарам. А сам «сельскі лад жыцця» можна аднесці да больш рухальна актыўнага, чым лад жыцця гараджан.

Той факт, што якасць сацыяльнай палітыкі ў многіх дзяржавах у сферы здароўя ацэньваецца па ўзроўню ўключанасці грамадзян у заняткі фізічнай культурай і спортам, сведчыць аб актуальнасці для здароўя чалавека праблем, звязаных з гіпадынаміяй. Аднак у сельскай мясцовасці названы паказчык больш чым у два з паловай разы ніжэй, чым у горадзе, прытым, што паказчыкі

аб’ёмаў паўсядзённай рухальнай актыўнасці вяскоўцаў амаль у чатыры разы вышэйшыя, чым аналагічныя ў гараджан [7].

Большасць відаў працоўнай дзейнасці, звязаных з вытворчасцю сельскагаспадарчай прадукцыі ў асабістых прысядзібных гаспадарках Рэспублікі Беларусь, выконваюцца сельскімі жыхарамі ўручную. У сельскагаспадарчых прадпрыемствах у цяперашні час доля фізічнай працы ў параўнанні з 1990 годам (згодна аналізу паказчыкаў выдаткаў працоўнага часу на адзінку прадукцыі) знізілася ў два і больш разоў. У цэлым, на аснове аналізу дадзеных за доследны перыяд, атрыманых намі інструментальнымі метадамі (антрапаметрыі, пульсаметрыі, хранаметрыі), можна канстатаваць зніжэнне паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці і функцыянальнага стану, якія негатыўна адбіваюцца на фарміраванні рухальнай культуры сельскай супольнасці.

Сумарная працягласць і інтэнсіўнасць паўсядзённай рухальнай дзейнасці прадстаўнікоў сельскай супольнасці ў 2000 годзе была найбольш высокай у 36,23±5,8-гадовым узросце і мела ярка выражаны сезонны характар. У вясенне-летне-асенні перыяд яна складалася з сямейна-бытавой (4,7±0,62 тысячы лакамоцый; пульсавы кошт рухальнай дзейнасці (ПКРД) – 1,382 тысячы ўдараў), прафесійна-працоўнай (14,4 тысячы лакамоцый; ПКРД – 5,376±3,25 тысяч удараў), культурна-дасугавай (1,2±0,97 тысяч лакамоцый; ПКРД – 0,74±0,43 тысячы ўдараў).

Найбольш высокая сумарная працягласць і інтэнсіўнасць паўсядзённай рухальнай дзейнасці ў сельскай супольнасці ў 2020 годзе зрушылася да 62,47±5,8-гадовага ўзросту. Яна захавала пры гэтым сезонны характар, аднак прэвалюючае становішча сярод відаў дзейнасці ў людзей (пераважна пенсійнага ўзросту) займае сямейна-бытавая дзейнасць, звязаная з доглядам за асабістай прысядзібнай гаспадаркай. У вясенне-летне-асенні перыяд сямейна-бытавая рухальная актыўнасць склала 12,42±2,36 тысяч лакамоцый (ПКРД – 2,976 тысяч удараў), далей у рэйтынгу – культурна-адукацыйная 3,611±1,73 тысячы лакамоцый (ПКРД – 1,536±1,21 тысяча ўдараў), а таксама прафесійна-працоўная з 3,185 тысячамі лакамоцый (ПСДД – 0,938±0,714 тысяч удараў).

Па выніках аналізу дадзеных кантрольна-педагагічнага тэставання 2000 і 2020 гадоў, можна канстатаваць зніжэнне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці па асноўных, найбольш ужывальных у паўсядзённым жыцці, лакамоцыях (прысяданні (-10,53%), падыманне тулава (-22,02 %), адцісканні ад падлогі (-23,21 %)), а таксама па паказчыках функцыянальнага стану: індэксе Руф’е (12,66 %), вестыбулярнага-каардынацыйнай пробе (22,44 %), статычна-сілавой пробе (29,79 %).

У цэлым, найбольш высокіх паказчыкаў у 2000 годзе, якія характарызуюць узровень рухальнай культуры асобы, прадстаўнікі сельскай супольнасці ў антагенэзе дасягалі да 17-гадовага ўзросту (17,31±2,6 год) пры найвышэйшым узроўні фізічнай працаздольнасці (Індэкс Руф’е – 7,6±3,8 балаў), пасля чаго, з павелічэннем узросту, адбывалася іх зніжэнне кожнае дваццаціголддзе прыкладна на 10 %.

У 2020 годзе «пік формы» фізічнай працаздольнасці на аснове дадзеных індэкса Руф'е ў прадстаўнікоў сельскай супольнасці зрушыўся ў адносінах да 2000 на два гады (19,18±3,1 гадоў) і склаў 8,13±4,1 балаў. Пры гэтым, адрозненні гэтага паказчыка з прычыны ўзроставага зніжэння рухальных і функцыянальных магчымасцяў чалавека за кожныя 20 гадоў зніжаліся да 5%, а ў цэлым за 55-гадовы перыяд (20–75 гадоў) ён склаў каля 20%. Гэта сведчыць аб захаванні тэндэнцыі да зніжэння функцыянальных паказчыкаў як у 2000, так і ў 2020 гадах. Аднак у другім выпадку адрозненні ў паказчыках фізічнай працаздольнасці індывіда на піку сваёй фізічнай формы (19,18±3,1 гадоў) і ў 75 гадоў значна меншыя (3,76 бала), чым у першым выпадку (4,58 бала). Дадзены феномен характэрны тым, што ён з'явіўся вынікам зніжэння ўзроўню фізічнай працаздольнасці на піку фізічнай формы прадстаўнікоў сельскай супольнасці ў параўнанні з 2000 годам і захаваннем больш высокіх паказчыкаў да 75-гадовага ўзросту. Гэта, на наш погляд, сведчыць калі не аб паляпшэнні, то аб бясспрэчным захаванні рухальнай і функцыянальнай актыўнасці сучаснага пакалення ў сталым і пажылым узросце на працягу апошніх 20 гадоў. І, наадварот, аб іх зніжэнні ў дзіцячым, падлеткавым і юнацкім узросце.

Заключэнне. У сувязі з вышэйсказаным, мы бачым, што фонавая рухальная дзейнасць з'яўляецца адным з асноўных фактараў у фарміраванні рухальнай культуры асобы ў сельскай супольнасці. А апошнія два дзесяцігоддзі на фоне інфарматызацыі і механізацыі большасці вытворчых працэсаў у сельскай гаспадарцы адбываецца відавочнае яе згортванне. Для захавання рухальнага мінімуму, здольнага забяспечыць здаровыя ўмовы існавання чалавека ў сельскай мясцовасці, неабходна ўкараненне альтэрнатыўных культурна-рухальных алгарытмаў на аснове выкарыстання сацыяльнага і педагагічнага патэнцыялаў сельскай супольнасці.

Шляхі выхаду з існуючай сітуацыі (якая характарызуецца прагрэсіруючай гіпадынаміяй сучаснай сельскай супольнасці) мы бачым толькі ў пошуку інавацыйных тэхналогій і методык арганізацыі рухальнага рэжыму чалавека на аснове распрацоўкі эталонных прыродагодных алгарытмаў усіх відаў паўсядзённай рухальнай дзейнасці, накіраваных на стварэнне здаровага чалавечага цела як адной з найвышэйшых каштоўнасцяў агульначалавечай культуры. А ў аснову аптымізацыі паўсядзённай «фонавай» рухальнай дзейнасці прадстаўнікоў сельскай супольнасці павінен быць пакладзены асноўны прынцып рухальнай культуры асобы, які вядзе да здароўеўтварэння, такі як прыродагоднасць.

Такім чынам, улічваючы той факт, што ў сельскай супольнасці практычна адзіным і рэальна здольным да прадастаўлення педагагічна арганізаванай спецыяльнай рухальнай актыўнасці (фізічных практыкаванняў) і фарміравання асноўных каштоўнасцяў здароўя валодае толькі сельская школа, то на яе і павінна ўскладацца дадзеная місія па насычэнню жыццядзейнасці сельскіх жыхароў (пачынаючы ўжо з 3 гадоў) рацыянальнай і прыродагоднай рухальнай дзейнасцю.

Гэта дасць магчымасць павысіць эфектыўнасць і супрацьстаяць згортванню рухальнай сферы чалавека ў сучасных сацыяльна-эканамічных умовах развіцця вёскі. Такая сітуацыя патрабуе ад сістэмы адукацыі, у пераважна сельска-гаспадарчых рэгіёнах, стварэння шматпрофільных сацыяльна-педагагічных умоў адукацыйнай прасторы сельскіх школ (як адзіных у сельскай мясцовасці культурна-адукацыйных цэнтраў) для дыферэнцыраванага фарміравання рухальнай культуры асобы ў дачыненні да кожнай сацыяльна-ўзроставай катэгорыі.

Спіс літаратуры:

1. Столяров, В. И. Современные проблемы физического воспитания и спортивных наук. Философия спорта: учебник / В. И. Столяров, А. А. Предельский, М. М. Башаева. – М.: Советский спорт, 2015. – 464 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69838. – Дата доступа: 01.08.2018

2. Столяров, В. И. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания / В. И. Плотников. – Литрес, 2017. – 1036 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://play.google.com/store/books/details?id=7rQODgAAQBAJ&source=ge-web-app&writeReview. – Дата доступа: 04.06.2018.

3. Визитей, М. М. Теория физического воспитания: до корректировки базовых представлений. Философские очерки / М. М. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/11815. – Дата доступа: 01.08.2018.

4. Курамшин, Ю. Ф. Об объекте и предмете теории физической культуры как научной и учебной дисциплины: историко-сравнительный анализ / Ю. Ф. Курамшин // Ученые записки университета. П. Ф. Лесгафта. – 2006. – № 22. – С. 20-32.

5. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: основные понятия и базовый категориальный аппарат / Ю. М. Николаев // Журнал: теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bmsi.ru/doc/03127913-6365-4cac-b27c-4409ca54cdff. – Дата доступа: 31.07.2017.

6. Выдрин, В. М. Физическая культура: тип культуры личности и общества (опыт историко-методологического анализа проблемы): монография / В. М. Выдрин. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2003. – 141 с.

7. Снежицкий, П. Ю. К вопросу о формировании физической культуры как основы здорового образа жизни населения Республики Беларусь в социальных и профессиональных общностях / П. Ю. Снежицкий // Ученые записки / редактор: С. Б. Репкин (см. ред.) [и др.]; Беларусь. состояние. Университет физической культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – С. 184-189.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Тапорчикова М.В.

Белорусско-Российский университет

INNOVATIVE FORMS, MEANS AND TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Taporchikova M.V.
Belarusian-Russian University

Аннотация. В статье описываются современные тенденции в области физического воспитания студентов и инновационные подходы для повышения эффективности учебного процесса. Рассмотрены различные инновационные формы, средства и технологии: использование искусственного интеллекта, мобильных приложений, носимых устройств, мультимедийных технологий и другое. Развитие инновационных форм, средств и технологий способствуют повышению мотивации, улучшения здоровья студентов и формированию у них навыков, необходимых для активной жизни.

Annotation. The article describes current trends in the field of physical education of students and innovative approaches to increase the efficiency of the educational process. Various innovative forms, means and technologies are considered: the use of artificial intelligence, mobile applications, wearable devices, multimedia technologies and more. The development of innovative forms, means and technologies helps to increase motivation, improve the health of students and develop in them the skills necessary for an active life.

Ключевые слова: физическая культура и здоровье, студент, технологии, инновации, виртуальные технологии, умные устройства, симуляции

Keywords: physical culture and health, student, technologies, innovation, virtual technologies, smart devices, simulations

Введение. Физическая культура и здоровье является неотъемлемой частью учебного процесса, поскольку это важный компонент для целостного развития личности. В настоящее время происходит стремительное развитие технологий, что влечет за собой постоянное стремление к новым достижениям в сфере инновационных технологий, позволяющих улучшать результаты тренировок, иметь детальный отчет всех тренировок и повысить мотивацию студентов для продолжения занятий физической культуры и здоровья. Также инновации в области физической культуры делают занятия более увлекательными и результативными. В настоящее время созданы умные устройства, отслеживающие активность студентов, используется виртуальная реальность в тренировках – все это и многое другое позволяет изменить представление о физической культуре и здоровье и сделать ее лучше.

Сегодня перед физической культурой и спортом стоят задачи по улучшению физической подготовки студентов и созданию для них мотивирующей,

разнообразной и технологической среды, которая, в свою очередь, будет поддерживать интерес студентов для дальнейших регулярных тренировок.

Цель исследования. Целью развития инновационных технологий в сфере физической культуры и здоровья является не только поддержание интереса у студентов, но и популяризация регулярных тренировок и физических нагрузок среди молодежи. С помощью применение цифровых технологий, интерактивных тренировок, умных устройств, усовершенствованных тренировочных программ и других технологий можно будет достичь заданной цели.

Основная часть. Современной образование должно идти в ногу со временем, так как развитие технологий не стоит на месте и каждый день в мире происходят различного рода открытия. К сожалению, сегодня во многих учебных заведениях занятия физической культурой направлены лишь на достижение нормативного уровня физической подготовки. Отсутствие инновационных технологий, разнообразия тренировочных программ и самого развития в данной сфере негативно влияют на интерес студентов к занятиям физической культуры.

Отсутствие интереса к учебным занятиям физической культурой является большой проблемой, поскольку без занятий, или посещений различных секций, студент теряет свою физическую форму, снижается его здоровье и не формируется привычка к активному и здоровому образу жизни. Для решения такой проблемы будет рациональным использование инновационных технологий во время учебных занятий физической культуры и здоровья.

Одним из новых направлений является использование виртуальных технологий. Виртуальная реальность – это созданный техническими средствами мир, передаваемый человеку через его ощущения: зрение, слух, обоняние, осязание и др. Она имитирует как воздействие, так и реакцию на воздействие.

Сегодня виртуальная реальность – это не просто технология для развлечений, а инновационный помощник для занятий физической культурой и здоровьем и тренировок. Преимущество использования виртуальной реальности в том, что студент может оказаться в центре стадиона во время забега или даже на вершине горы. Во время тренировки в малых тренажерных залах, использование виртуальной реальности помогает разнообразить тренировку. Например, с помощью виртуальной реальности студент может представить себя на велогонке или наслаждаться ездой по городу на велотренажере.

Важно то, что с помощью виртуальных технологий можно увидеть то, что невозможно заметить обычным глазом. Виртуальная реальность позволяет видеть, какие группы мышц задействованы при тех или иных упражнениях [1]. Также система указывает на ошибки при выполнении упражнений и может продемонстрировать, как правильно его выполнить.

Все это помогает привлечь студентов к занятиям, создав дополнительную мотивацию и интерес. Студенты повышают свои способности к самообучению, раскрывают потенциал и стараются избегать травм во время занятий.

Внедрение инновационных средств даёт возможность для персонализации и мониторинга физической активности студента. Фитнес-браслеты и умные часы помогают отслеживать частоту сердечных сокращений, количество

пройденных шагов, затраченных калорий и другую активность. Носимые устройства способствуют учету индивидуальных особенностей студентов, что позволяет адаптировать занятия каждого студента для достижения лучших результатов. Такие устройства помогают студентам осознанно подходить к выбору тренировок, отслеживать свои достижения, что, в свою очередь, помогает сформировать самоконтроль и привычку к здоровому образу жизни.

Существуют разные фитнес-приложения, которые предоставляют широкий спектр тренировочных программ, что также способствует самостоятельности в планировании тренировок и контроль самого процесса. Фитнес-приложения помогут любому студенту сделать первый шаг к занятиям физической культуры, особенно это полезно для новичков, которые не знают с чего начать [2].

Студентам, которые по каким-либо причинам не могут посещать занятия очно, поможет внедрение дистанционных тренировок или занятий на онлайн-платформах.

Йога и медитация, направленные на гармонизацию физического и эмоционального состояния, занимают важное место среди современных форм физического воспитания. Эти занятия улучшают гибкость и снижают стресс, создавая условия для психоэмоциональной устойчивости, что особенно полезно в условиях учебной нагрузки.

Заключение. Таким образом, инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов играют важную роль для формирования у студентов привычки к здоровому образу жизни, поддержание их интереса и мотивации к занятиям физической культуры и здоровья. Такой подход способствует укреплению здоровья, повышения физической активности и популяризации регулярных тренировок среди молодежи.

Список литературы:

1. Виртуальная реальность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://likevr.ru/blog/virtualnaya-realnost-v-sporte/. – Дата доступа: 15.10.2024.

2. Виртуальная реальность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dzen.ru/a/XSXrw_LfJQCsUp9q. – Дата доступа: 17.10.2024.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Тапорчикова М.В.

Белорусско-Российский университет

IMPROVING THE TRAINING OF QUALIFIED STUDENT-ATHLETES

Taporchikova M.V.

Belarusian-Russian University

Аннотация. В статье рассматривается проблема совершенствования подготовки квалифицированных студентов-спортсменов в условиях современных

образовательных и спортивных систем. Основное внимание уделяется интеграции теоретических знаний и практических навыков, необходимых для достижения высоких результатов в спорте. В связи с этим предлагаются рекомендации по улучшению подготовки студентов-спортсменов, включая внедрение инновационных образовательных технологий, использование цифровых инструментов для мониторинга и анализа тренировочного процесса. Результаты исследования могут быть полезны для тренеров и педагогов спортивных и образовательных учреждений, стремящихся к созданию эффективной системы подготовки квалифицированных спортсменов, способных достигать высоких результатов в спорте и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: подготовка студентов-спортсменов, современные образовательные системы, спортивные системы, интеграция теоретических знаний и практических навыков

Abstract. The article deals with the problem of improving the training of qualified student-athletes in the conditions of modern educational and sports systems. The main attention is paid to the integration of theoretical knowledge and practical skills required to achieve high performance in sport. In this regard, recommendations are offered to improve the training of student-athletes, including the introduction of innovative educational technologies, the use of digital tools for monitoring and analyzing the training process. The results of the study can be useful for coaches and teachers of sports and educational institutions seeking to create an effective system of training qualified athletes capable of achieving high results in sports and professional activities.

Keywords: training of student-athletes, modern educational systems, sports systems, the integration of theoretical knowledge and practical skills

Введение. Современные спортивные достижения требуют от спортсменов не только физических усилий, но и высокой степени интеграции теоретических знаний и практических навыков [1]. Подготовка квалифицированных студентов-спортсменов становится актуальной задачей для образовательных учреждений и спортивных организаций. В данной статье рассматриваются проблемы и недостатки существующих систем подготовки, а также предлагаются пути их решения.

В большинстве учебных заведений подготовка студентов-спортсменов осуществляется по традиционной схеме, которая часто не учитывает индивидуальные особенности каждого спортсмена. Это приводит к недостаточной эффективности тренировочного процесса и снижению спортивных результатов [2]. Это может проявляться в унификации тренировочного процесса, поскольку большинство программ не учитывают различия в физической подготовке, опыте и психологическом состоянии спортсменов [3]. Это приводит к тому, что некоторые студенты могут не получать достаточной нагрузки, в то время как другие могут испытывать переутомление. А также это проявляется в виде недостатка индивидуального подхода, так как тренеры часто не имеют возможности уделять достаточно времени каждому спортсмену,

что затрудняет выявление и коррекцию ошибок в технике исполнения, адаптацию тренировочного процесса под конкретные нужды.

Основная часть. Существующие системы подготовки часто сталкиваются с проблемами недостаточного взаимодействия между спортивными и образовательными учреждениями. Это ограниченное сотрудничество приводит к значительным трудностям в организации учебного процесса и тренировок, что в свою очередь негативно сказывается на успехах студентов как в учебе, так и в спорте [4]. Одной из главных проблем является отсутствие интеграции учебных планов, что создает конфликты расписания и затрудняет студентам возможность совмещать учебу и тренировки. Часто занятия в учебных заведениях пересекаются с тренировками, что вынуждает студентов выбирать между учебными обязательствами и спортивными достижениями. Преподаватели в образовательных учреждениях не всегда обладают достаточными знаниями о специфике спортивной подготовки, что ограничивает их способность адаптировать учебные программы для нужд спортсменов. В последствии это приводит к тому, что студенты-спортсмены не получают необходимую поддержку в учебном процессе, что, в свою очередь, может сказаться на их спортивных результатах. Недостаток взаимодействия между тренерами и преподавателями также затрудняет обмен информацией о состоянии спортсменов, их прогрессе и потребностях в обучении. Таким образом, ограниченное взаимодействие между образовательными и спортивными структурами создает значительные барьеры для полноценного развития студентов-спортсменов, что требует пересмотра подходов к организации их подготовки и поиска способов улучшения интеграции между этими двумя важными сферами.

Современные спортивные достижения требуют интеграции знаний из разных областей, таких как физиология, психология, медицина и спортивная техника [5]. Однако в традиционных системах подготовки данный подход часто игнорируется – это создает серьезные проблемы для студентов-спортсменов. Изолированность дисциплин приводит к тому, что тренировки и теоретические занятия проводятся отдельно и это не позволяет спортсменам связывать теоретические знания с практическими навыками. Например, понимание физиологических процессов, происходящих в организме во время тренировки, может помочь спортсменам более эффективно планировать свои занятия и избегать травм [6]. Многие спортсмены не получают достаточной информации о важности восстановления, питания и психологии в спортивной подготовке. Это может приводить к переутомлению, травмам и снижению спортивных результатов, поскольку студенты не понимают, как правильно управлять своим состоянием и ресурсами. Отсутствие междисциплинарного подхода также затрудняет внедрение современных методов тренировки и восстановления, что сказывается на общей эффективности подготовки [3].

Оценка эффективности подготовки студентов-спортсменов является сложной задачей: традиционные методы оценки часто не учитывают многообразие факторов, влияющих на спортивные результаты [7]. В большинстве

случаев используются стандартные показатели. К ним относятся физическая форма, результаты соревнований и достижения в учебе, однако они не отражают всей полноты картины. Например, успех в спорте может зависеть не только от физической подготовки, но и от психологического состояния, уровня мотивации, а также от качества восстановления и питания [8]. Отсутствие четких критериев и методик для оценки междисциплинарных навыков затрудняет понимание реального прогресса студентов. В результате чего тренеры и преподаватели могут не замечать важных аспектов, таких как развитие когнитивных навыков, стрессоустойчивости и способности к самоорганизации, которые также играют ключевую роль в успехе спортсменов. Также стоит отметить, что многие системы оценки не учитывают индивидуальные особенности студентов, что может привести к неэффективным рекомендациям и подходам в тренировочном процессе. Например, одни спортсмены могут достигать лучших результатов при интенсивных тренировках, в то время как другим требуется более мягкий подход.

Учитывая все перечисленное выше, можно сделать вывод, что внедрение инновационных образовательных технологий в подготовку студентов-спортсменов становится необходимым условием для повышения качества образования и спортивных результатов [9]. Современные технологии, такие как онлайн-обучение, интерактивные платформы, виртуальная реальность и мобильные приложения, открывают новые возможности для более эффективного обучения и тренировки.

Использования инновационных технологий – хорошая возможность персонализации образовательного процесса. С помощью адаптивных обучающих систем можно учитывать индивидуальные потребности и особенности каждого студента, что позволит создавать более эффективные тренировочные программы [5]. Например, технологии анализа данных могут помочь тренерам отслеживать прогресс спортсменов и вносить изменения в тренировочный процесс на основе объективных данных. Внедрение технологий позволяет улучшить доступ к образовательным ресурсам. Использование симуляторов и виртуальных тренажеров позволяет интегрировать знания из различных областей, таких как физиология, психология и спортивная техника, что помогает спортсменам лучше понимать свои действия и принимать более обоснованные решения во время тренировок и соревнований.

Студенты могут получать доступ к лекциям, видеоурокам и учебным материалам в любое время и в любом месте – это способствует гибкому подходу к обучению. Это особенно важно для студентов-спортсменов, которые часто сталкиваются с ограничениями во времени ввиду тренировок и соревнований.

Использование цифровых инструментов для мониторинга тренировочного процесса становится важным аспектом подготовки студентов-спортсменов [10]. Современные технологии, такие как носимые устройства, мобильные приложения и платформы для анализа данных, предоставляют тренерам и спортсменам возможность более эффективно отслеживать прогресс

и оптимизировать тренировочный процесс. Ключевым преимуществом цифровых инструментов является возможность сбора и анализа больших объемов данных о тренировках. Носимые устройства, такие как фитнес-браслеты и пульсометры, позволяют отслеживать физические показатели спортсменов: сердечный ритм, уровень активности и качество сна. Знания о физиологических процессах, происходящих в организме, помогают тренерам разрабатывать эффективные стратегии нагрузок и восстановления, что способствует улучшению физической подготовки и снижению риска травм. Цифровые инструменты способствуют более точному мониторингу индивидуальных достижений. Специализированные приложения будут фиксировать результаты тренировок, анализировать динамику прогресса и предоставлять спортсменам обратную связь. Это позволит не только лучше понимать свои сильные и слабые стороны, но и корректировать свои цели и стратегии тренировок. Использование цифровых платформ для мониторинга тренировочного процесса способствует повышению вовлеченности студентов-спортсменов. Специальные приложения могут включать элементы геймификации, что делает процесс тренировок более интересным и мотивирующим. Все это поможет спортсменам оставаться сосредоточенными на своих целях и поддерживать высокий уровень мотивации.

Междисциплинарное сотрудничество способствует развитию инновационных подходов в обучении и тренировках [10]. Например, использование технологий виртуальной реальности и симуляторов может объединять знания из области информатики и спортивной тренировки, что позволяет создавать уникальные тренажеры для тренировки навыков и тактики.

Профессиональные навыки играют важнейшую роль в подготовке студентов-спортсменов, являются залогом будущего успеха в спорте [2]. Эти навыки не только способствуют улучшению спортивных результатов, но и открывают перед спортсменами новые горизонты для эффективного взаимодействия с различными специалистами, принятия взвешенных решений и быстрой адаптации к постоянно меняющимся условиям.

Одним из ключевых аспектов профессиональных умений является умение работать в команде. Спортсмены часто сталкиваются с необходимостью общения с тренерами, физиотерапевтами, психологами и другими специалистами, что требует от них способности к сотрудничеству и эффективному обмену информацией. Командная работа создает благоприятную атмосферу для тренировок и, как следствие, способствует достижению лучших результатов. Профессиональные навыки также включают в себя способность анализировать свои достижения и выявлять области для улучшения. Спортсмены, обладающие такими навыками, имеют преимущество, так как могут более точно оценивать свою подготовленность и адаптировать тренировочные программы в соответствии со своими потребностями.

Развитие лидерских качеств также имеет огромное значение. Спортсмены с лидерскими задатками способны вдохновлять и мотивировать своих товарищей по команде, создавая позитивную атмосферу и повышая общую производительность группы.

Умение управлять временем и ресурсами критически важно для студентов-спортсменов, совмещающих учебу и тренировки. Для этого университет мог бы предложить курсы по тайм-менеджменту, обучающие студентов-спортсменов планированию своего времени. Эти курсы могут включать техники приоритизации задач, составление расписаний и методы борьбы с прокрастинацией. Спортсмены учатся разбивать цели на более мелкие задачи, что помогает эффективно достигать спортивных и учебных целей, снижая уровень стресса и повышая организованность. Значение профессиональных умений в подготовке студентов-спортсменов трудно переоценить. Они не только способствуют улучшению спортивных результатов, но и формируют комплексный подход к обучению и тренировкам, предоставляя спортсменам необходимые инструменты для успешной карьеры и всестороннего развития.

С учетом важности ментального здоровья для достижения успеха в спорте, можно внедрить программы поддержки ментального здоровья. Например, проводить в университетах семинары и группы поддержки, где спортсмены могут обсуждать переживания и получать профессиональную помощь. Это может включать индивидуальные консультации и групповые занятия, помогающие справляться с давлением и стрессом, связанными с высокими ожиданиями и конкуренцией. Участие в таких программах способствует созданию более здоровой и поддерживающей атмосферы в спортивной среде.

Заключение. Данные рекомендации подчеркивают важность интеграции профессиональных навыков в подготовку студентов-спортсменов. А также способствуют улучшению спортивных результатов и всестороннему развитию спортсменов, готовя их к успешной карьере как в спорте, так и в жизни.

Совершенствование подготовки квалифицированных студентов-спортсменов требует комплексного подхода, который включает внедрение инновационных технологий, использование цифровых инструментов для мониторинга тренировочного процесса и развитие междисциплинарного сотрудничества. Важно также формировать у студентов профессиональные компетенции, что позволит им успешно интегрироваться в общество после завершения спортивной карьеры. Результаты данного исследования могут быть полезны для тренеров, педагогов и администраторов спортивных и образовательных учреждений, стремящихся создать эффективную систему подготовки квалифицированных спортсменов.

Список литературы:

1. Шевченко, Т. С. Интеграция теоретических знаний и практических навыков в спортивной подготовке. / Т. С. Шевченко // Научный вестник физической культуры. – 2023. – Т. 11, № 5. – С. 12–20.

2. Романов, А. И. Формирование профессиональных компетенций у студентов-спортсменов. / А. И. Романов // Образование и спорт. – 2022. – Т. 10, № 1. – С. 67–74.

3. Лебедев, А. В. Роль междисциплинарных исследований в подготовке высококвалифицированных спортсменов / А. В. Лебедев // Вестник спортивной науки. – 2021. – Т. 7, № 2. – С. 67–73.

4. Кузнецов, И. П. Междисциплинарный подход в подготовке спортсменов / И. П. Кузнецов // Физическая культура и спорт. – 2020. – Т. 15, № 2. – С. 78–85.

5. Бурлаков, В. Н. Инновационные технологии в спортивной подготовке / В. Н. Бурлаков, А. В. Соловьев // Спортивная наука. – 2021. – Т. 12, № 3. – С. 45–56.

6. Ковалев, Д. Н. Использование технологий виртуальной реальности в спортивной подготовке. / Д. Н. Ковалев // Журнал спортивных технологий. – 2022. – Т. 6, № 1. – С. 15–22.

7. Иванов, С. А. Современные методы оценки физической подготовки спортсменов / С. А. Иванов // Научный журнал по физической культуре. – 2021. – Т. 9, № 2. – С. 34–40.

8. Смирнова, Л. В. Психологические аспекты подготовки спортсменов: от теории к практике / Л. В. Смирнова // Психология и спорт. – 2020. – Т. 14, № 3. – С. 45–52.

9. Петрова, Е. А. Цифровизация в спортивной подготовке: новые возможности и вызовы / Е. А. Петрова // Журнал спортивной науки. – 2019. – Т. 8, № 4. – С. 23–31.

10. Федоров, П. И. Инновации в тренировочном процессе: от анализа данных к результатам / П. И. Федоров // Физическая культура и здоровье. – 2023. – Т. 11, № 4. – С. 88–95.

УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Толкач И.В.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

MORNING PHYSIKAL EXERCISE AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR MILITARI PERSONNEL

Tolkach I.V.

Yanka Kypala Grodno State University

Аннотация. В статье приведены основы, методы проведения и влияние физических упражнений на организм военнослужащих при систематическом проведении утренней физической зарядки.

Ключевые слова: образ жизни, ежедневно, систематичность, физические упражнения

Abstract: The article describes the basics, methods of conducting and the influence of physical exercises on the body of military personnel during systematic morning physical exercises.

Keywords: lifestyle, daily, systematic, physical exercise

Введение. Активный образ жизни и забота о собственном здоровье стали неотъемлемой частью современного общества. Один из важных элементов здорового образа жизни – физическая активность. Активная утренняя физическая зарядка является эффективным и доступным способом поддержания физической формы, улучшения настроения и уверенности в себе.

Утренняя физическая зарядка проводится с военнослужащими в целях быстрого приведения их организма после сна в бодрое состояние и систематической физической тренировки [3, с. 41].

Задачи утренней физической зарядки [2, с. 224]:

- повышение разносторонней физической подготовленности;
- совершенствование специальных качеств и прикладных навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание привычки к ежедневному выполнению физических упражнений.

Ежедневное проведение утренней физической зарядки как обязательного элемента распорядка дня у военнослужащих предусмотрено в Уставе внутренней службы Вооруженных Сил республики Беларусь [4, с. 59] и Инструкцией о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах [1, с. 41].

Выполнение физических упражнений утром после сна способствует быстрому приведению организма в бодрое состояние. Известно, что во время сна возникает торможение отдельных центров коры головного мозга, действие которого частично сохраняется и в первые часы после пробуждения. Поэтому состояние организма в это время характеризуется пониженным уровнем функциональной деятельности. Выполнение физических упражнений после сна резко увеличивает приток импульсов в кору головного мозга, что способствует устранению остатков сонного торможения, повышению физической и умственной работоспособности военнослужащих.

Систематическое выполнение физических упражнений в утренние часы содействуют также укреплению и закаливанию организма. Разнообразные физические упражнения, выполняемые на открытом воздухе, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают дыхание, кровообращение, повышают обмен веществ, развивают и укрепляют мышцы и связки военнослужащих.

Важное значение имеет утренняя физическая зарядка и для повышения уровня физической подготовленности военнослужащих. Многочисленными исследованиями установлено положительное и весьма эффективное влияние утренней физической зарядки на совершенствование силы, быстроты, ловкости и выносливости, т. е. на повышение всех основных физических качеств военнослужащих. Так как под влиянием систематически проводимой утренней физической зарядки даже в течение месяца заметно повышаются показатели выполнения упражнений на гимнастических снарядах (подтягивание на перекладине, подъем переворотом на перекладине), в беге на дистанции 100 метров, 400 метров и 1000 метров, а также в ускоренном передвижении и преодолении препятствий как искусственных, так и естественных [2, с. 223].

Утренняя физическая зарядка оказывает существенное влияние не только физических, но и специальных качеств военнослужащих. Так, при выполнении специальных вольных упражнений (комплексы вольных упражнений № 1 и 2, комплексное упражнение на ловкость [1, с. 136]), упражнений с мячом и на специальных снарядах (наклоны, вращения головой и туловищем в различном темпе, на месте и в движении) способствует повышению устойчивости к укачиванию у летного состава, десантников и автомобилистов,

а применение специальных прыжковых упражнений (прыжки с подниманием рук, прыжки с высоким подниманием колен, прыжки с поворотами тела) обеспечивает укрепление мышц и связок ног. Помимо вышеизложенных упражнений в теплое время года в зарядку могут включатся также спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) по упрощенным правилам, плавание и купание.

Стоит отметить и прямое положительное воздействие утренней физической зарядки на повышение показателей военно-профессиональной работоспособности военнослужащих. При выполнении упражнений на утренней физической зарядке положительное влияние оказывает на устойчивость психологических функций. Систематическая тренировка в выполнении физических упражнений на зарядке имеет существенное значение и для летного состава к действиям в ночных условиях. Это обусловлено прежде всего сходством периодики жизненных функций организма в утренние часы и ночью, а частично и частым проведением утренней физической зарядки, особенно зимой, в условиях ограниченной видимости.

Практика физической подготовки показывает, что систематическое применение физических упражнений на утренней физической зарядке способствует улучшению подготовки военнослужащих к сдаче контрольных нормативов, успешное выступление на военно-прикладных видах спорта. Значение специализированной утренней физической зарядки для повышения спортивного мастерства доказано многолетним опытом учебно-тренировочной работы в спортивных командах Вооруженных Сил, а также индивидуальной тренировкой спортсменов в утренние часы.

Заключение. Систематическое проведение утренней физической зарядки воспитывает у военнослужащих привычку к ежедневному выполнению физических упражнений. Регулярное выполнение утренних физических упражнений военнослужащими в течение всего периода их службы в Вооруженных Силах Республики Беларусь убеждает их в положительном влиянии утренней физической зарядки на физическое состояние, воспитывает привычку к ежедневному использованию физических упражнений и способствует сохранению потребности в ежедневной утренней физической зарядке на всю жизнь.

Список литературы:

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах, приказ Министра обороны Республики Беларусь № 1000 от 19 сентября 2014. – С. 41, 136.

2. Теория и организация Физической подготовки войск, Утвержден Председателем Спортивного Комитета Министерства обороны СССР, 1968. – С. 223-224.

3. Физическая культура курсантов военных учебных заведений: учеб. пособие / А. К. Лушневский [и др.] – Гродно : ГрГУ, 2018 – 150 с. – С. 41.

4. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Республики Беларусь, утвержденный Указом Президента Республики Беларусь от 26 июня 2001 г. № 355 «Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Республики Беларусь», Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2001 г. – С. 59.

ГИПОДИНАМИЯ КАК СЛЕДСТВИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Фазлиддинова Ш.Ш., Акалаева Д.А., Мамиржонова Д.У.

Ташкентская медицинская академия
Научный руководитель – *Абилов П.М.*

HYPODYNAMIA AS A CONSEQUENCE OF DIGITALIZATION OF EDUCATION

Fazliddinova Sh.Sh., Akalaeva D.A, Mamirjonova D.U.
Tashkent Medical Academy
Scientific supervisor – *Abilov P.M.*

Аннотация. Современная цифровизация образования приводит к снижению уровня физической активности учащихся, что способствует развитию гиподинамии. Малоподвижный образ жизни негативно влияет на здоровье, провоцируя сердечно-сосудистые заболевания, метаболические нарушения, ухудшение осанки и снижение психоэмоционального благополучия. В статье рассматривается влияние гиподинамии на организм учащихся, анализируются ее последствия и предлагаются возможные решения для интеграции физической активности в образовательный процесс. Внедрение активных пауз, использование динамических рабочих мест и цифровых технологий для мониторинга физической активности могут способствовать снижению негативного воздействия гиподинамии.

Ключевые слова: гиподинамия, цифровизация образования, физическая активность, здоровье учащихся, сидячий образ жизни, психоэмоциональное состояние, метаболические нарушения

Abstract. Modern digitalization of education leads to a decrease in students' physical activity, contributing to the development of hypodynamia. A sedentary lifestyle negatively affects health, provoking cardiovascular diseases, metabolic disorders, poor posture, and a decline in psycho-emotional well-being. This article examines the impact of hypodynamia on students' bodies, analyzes its consequences, and suggests possible solutions for integrating physical activity into the educational process. The introduction of active breaks, the use of dynamic workstations, and digital technologies for monitoring physical activity can help mitigate the negative effects of hypodynamia.

Keywords: hypodynamia, digitalization of education, physical activity, student health, sedentary lifestyle, psycho-emotional state, metabolic disorders

Введение. Современная образовательная среда стремительно цифровизируется, что приводит к изменению учебного процесса и образа жизни обучающихся. Дистанционное обучение, онлайн-курсы, использование электронных учебников и цифровых платформ сокращают потребность в физической активности. В результате увеличивается время, проводимое в сидячем положении, что способствует развитию гиподинамии. Это явление приводит

к различным негативным последствиям, таким как ухудшение осанки, снижение выносливости, ожирение, нарушение обмена веществ и ухудшение психоэмоционального состояния.

Цифровизация образования неизбежно влияет на уровень двигательной активности обучающихся. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), недостаток физической активности является одним из ключевых факторов риска для здоровья. В условиях цифрового обучения многие школьники и студенты сталкиваются с проблемами малоподвижного образа жизни, что требует комплексного изучения. Актуальность темы обусловлена необходимостью разработки эффективных решений для интеграции физической активности в образовательный процесс.

Цель исследования. Анализ влияния гиподинамии, вызванной цифровизацией образования, на здоровье учащихся. Исследование направлено на оценку последствий сниженной физической активности для здоровья учащихся, включая физическое и психоэмоциональное благополучие.

Материалы и методы. Для исследования использовались научные публикации, статистические отчёты и исследования организаций, таких как CDC и WHO. Основными методами были сравнительный анализ и метаанализ, направленные на выявление различий в уровне физической активности при традиционном и цифровом обучении. Также был использован когнитивный анализ влияния физической активности на психоэмоциональное состояние учащихся.

Основная часть: Цифровизация образовательного процесса, переход на онлайн-формат обучения и использование электронных образовательных ресурсов привели к значительному увеличению времени, которое учащиеся проводят в сидячем положении. Согласно исследованиям, время, проводимое за экранами, может достигать 6 часов в день, что превышает норму для детей и подростков, рекомендованную Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), – не более 2 часов в день для активного использования экрана. Этот факт имеет серьезные последствия для здоровья учащихся, особенно в контексте малоподвижного образа жизни, что является основным фактором развития гиподинамии.

Гиподинамия (от греч. hypo – «недостаток» и dynamis – «сила») представляет собой патологическое состояние, связанное с недостаточной физической активностью. Этот феномен сопровождается развитием множества заболеваний, включая сердечно-сосудистые расстройства, метаболический синдром, патологии опорно-двигательного аппарата, а также ухудшение психоэмоционального состояния. Сидячий образ жизни, ставший результатом цифровизации образования, препятствует нормальному функционированию организма, нарушая его физиологические процессы.

Гиподинамия оказывает значительное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя развитию атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и других заболеваний. Недостаток физической активности приводит к снижению сердечного выброса, замедлению обменных

процессов и ухудшению кислородного снабжения тканей. Мышцы сердца становятся менее тренированными, что может привести к ухудшению их функциональных возможностей и повышению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Это связано с нарушением баланса между симпатической и парасимпатической нервной системой, что способствует повышению уровня артериального давления (CDC, 2021) [1, с. 56].

Отсутствие физической активности также приводит к ослаблению мышц и связок, что способствует нарушениям осанки, развитию сколиоза и других патологий позвоночника. Мышечная гипотрофия (уменьшение объема и силы мышц) возникает из-за недостаточной физической нагрузки на мышцы, особенно в подростковом возрасте, когда организм находится в стадии активного роста. Мышечный дисбаланс и слабость приводят к перегрузке суставов, что повышает вероятность травм и дегенеративных заболеваний суставов (таких как остеоартрит), особенно в старшем возрасте (ScienceDirect, 2021) [2, с. 47].

Гиподинамия ведет к развитию метаболических нарушений, таких как ожирение, диабет 2 типа и инсулинорезистентность. Недостаток физической активности влияет на регуляцию углеводного обмена, замедляя процессы метаболизма и снижая чувствительность тканей к инсулину. Это способствует накоплению жировой ткани, особенно в области живота, что является основным фактором развития ожирения и последующих метаболических расстройств, таких как дислипидемия (повышение уровня жиров в крови) и гипергликемия (повышение уровня глюкозы в крови) (WHO, 2020) [3, с. 27].

Психоэмоциональное состояние обучающихся также подвергается значительному воздействию гиподинамии. Физическая активность напрямую влияет на уровень стресса и тревожности, а также способствует выработке нейропептидов, таких как эндорфины и серотонин, которые положительно сказываются на настроении и общем психоэмоциональном состоянии человека. Однако в условиях гиподинамии, когда учащиеся проводят много времени в сидячем положении за экранами, выработка этих нейрохимических веществ снижается. Это может способствовать развитию депрессии, хронической усталости, повышенной тревожности и снижению когнитивных функций, таких как память и концентрация внимания (CDC, 2021) [1, с. 78].

Результаты исследований показывают, что физическая активность значительно улучшает когнитивные способности и помогает улучшить результаты в обучении, снижая уровень стресса и усталости.

Статистические данные подтверждают, что переход на цифровые образовательные технологии влечет за собой значительное сокращение физической активности среди учащихся. Например, исследование, проведенное Национальной ассоциацией физической активности в образовании, показало, что учащиеся, обучающиеся с использованием цифровых технологий, проводят на 50% больше времени в сидячем положении по сравнению с традиционными методами обучения (JSTOR, 2021) [4, с. 110]. Это негативно сказывается на их здоровье, увеличивая вероятность заболеваний, связанных с гиподинамией.

Одним из эффективных решений является внедрение динамических перерывов, активных пауз, а также использование инновационных технологий, направленных на повышение уровня физической активности учащихся. Введение стоячих парт и использование специальных тренажеров в классе позволяют значительно уменьшить продолжительность сидячего времени, что способствует улучшению циркуляции крови и нормализации обменных процессов в организме (Google Scholar, 2021) [2, с. 53]. Также важно разрабатывать программы активных перемен и физкультурных занятий, которые стимулируют учащихся к регулярной физической активности.

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (2020) по ограничению экранного времени до 2 часов в день для подростков могут существенно помочь в профилактике гиподинамии. Важно также внедрять в образовательный процесс регулярные перерывы, позволяющие учащимся отдохнуть от экрана и выполнить лёгкие физические упражнения, такие как растяжка или короткие прогулки (WHO, 2020) [3, с. 31].

Современные технологии могут быть использованы для улучшения физической активности учащихся. Виртуальные фитнес-программы, игры с элементами физической нагрузки (например, «Ring Fit Adventure» для Nintendo Switch), а также мобильные приложения для мониторинга активности, такие как Strava и Nike Training Club, предоставляют увлекательные способы для поддержания физической формы даже в условиях дистанционного обучения (ScienceDirect, 2021) [2, с. 61].

Заключение: Цифровизация образования способствует снижению уровня физической активности учащихся, что ведёт к гиподинамии и ухудшению здоровья. Для коррекции этого процесса рекомендуется интегрировать физкультурные паузы в дистанционное обучение и ограничить экранное время, чтобы предотвратить негативные последствия для здоровья.

Список литературы:

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Physical Activity and Health. Atlanta: CDC, 2021. 56, 150 p.

2. Science Direct. Articles related to «physical activity in the digital age». Elsevier, 2021. P. 45–68.

3. World Health Organization (WHO). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO, 2020. 18, 39,75 p.

4. JSTOR. Studies on Digital Education and Sedentary Behavior. New York: JSTOR, 2021. P. 92–115.

ЙОГА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ГИБКОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Хонякова Т.В., Хоняков А.Н.

Гродненский государственный медицинский университет

YOGA AS A MEANS OF IMPROVING FLEXIBILITY AND ENDURANCE IN STUDENTS

Khoniakova T.V., Khoniakov A.N.

Grodno State Medical University

Аннотация. Исследование влияния йоги на физические показатели, такие как гибкость и выносливость, у студентов-медиков.

Ключевые слова: йога, студенты, гибкость, выносливость

Abstract. Study of the influence of yoga on physical indicators such as flexibility and endurance in medical students.

Keywords: yoga, students, flexibility, endurance

Введение. Йога как древняя практика сочетает в себе физические упражнения, дыхательные техники и медитацию, что делает её уникальным методом для достижения гармонии между телом и разумом. Йога способствует снижению уровня стресса и тревожности, что может положительно сказаться на учебной деятельности и общем состоянии здоровья студентов. Кроме того, практики медитации и дыхательные техники, используемые в йоге, помогают улучшить концентрацию и внимательность, что является полезным для усвоения сложного материала и подготовки к экзаменам. Регулярные занятия йогой могут способствовать улучшению качества сна, что критически важно для студентов, часто страдающих от бессонницы вследствие учебного стресса [1; 2, с. 12].

Цель исследования. Оценить уровень физической активности и состояния здоровья студентов до и после факультативного занятия по йоге.

Материалы и методы. Была разработана форма опроса для студентов Гродненского государственного медицинского университета 3 курса лечебного, педиатрического, медико-диагностического и медико-психологического факультетов. Также были использованы анализ и синтез интернет-источников и литературы.

Основная часть. Количество опрошенных студентов лечебного факультета – 17, педиатрического – 15, медико-диагностического – 14, медико-психологического – 12.

По данным опроса при выборе факультативного занятия по йоге, намерения студентов медицинского вуза на факультатив по йоге отражают стремление к гармонии и самосовершенствованию. Практика йоги станет для них не только способом успокоения и снятия стресса после напряженного учебного дня, но и важным инструментом для улучшения физической формы.

Улучшение растяжки и развитие силы помогут достичь здорового и подтянутого тела, а также научиться лучше слышать и понимать свои физические ощущения.

Для оценки уровня физической активности и состояния здоровья студентов до и после программы занятий йогой было проведено анкетирование, включающее тестирование гибкости и выносливости.

После оценивания студентами-медиками своего уровня силы по 10-балльной шкале, можно наблюдать значительные изменения до и после годового факультатива по йоге (рис. 1, 2).

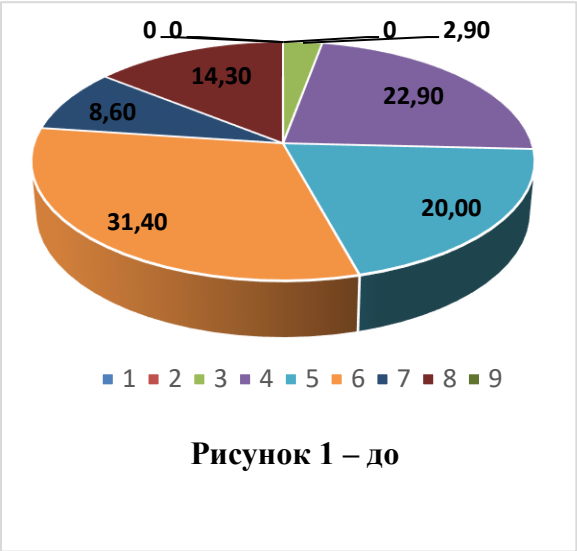


Рисунок 1 – до

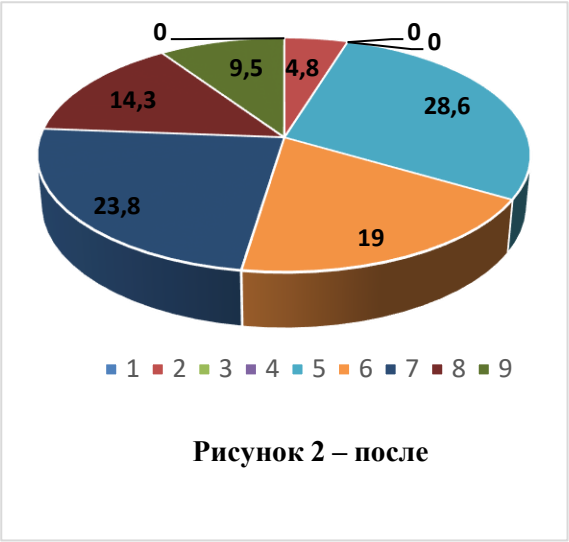


Рисунок 2 – после

Перед началом занятий большинство студентов оценивали свою силу на уровне 6 (31,4%) и 4 (22,9%), что указывает на преобладание средних значений. Однако после завершения курса наблюдается смещение в сторону более высоких оценок. В частности, увеличилось количество студентов, оценивших свою силу на уровне 7 (23,8%) и 8 (14,3%), а также появилось небольшое количество студентов, оценивших свою силу на уровне 9 (9,5%).

Регулярные занятия йогой могут улучшить осанку и укрепить мышцы, что особенно важно для студентов, проводящих много времени за учебниками и в аудиториях.

Анализ результатов опроса оценки уровня гибкости студентов до и после годового факультатива по йоге показывает, что перед началом занятий большинство студентов оценивали свою гибкость на уровне 6 (17,1%) и 7 (20%), однако после завершения курса наблюдается увеличение доли студентов, оценивших свою гибкость на уровне 7 (28,6%) и 8 (28,6%). Снижение доли студентов с низкими оценками (например, 1, 2 и 3) после курса указывает на эффективность факультатива по йоге в развитии гибкости студентов (рис. 3, 4).

Повышение гибкости в йоге способствует лучшему кровообращению и расслаблению мышц, что помогает справляться с физическим и эмоциональным напряжением, позволяя студентам более эффективно концентрироваться на учебном процессе и повышать свою продуктивность [1, с. 29].

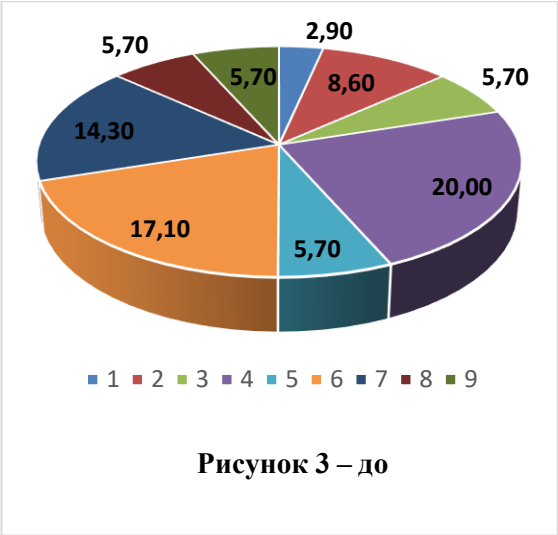


Рисунок 3 – до

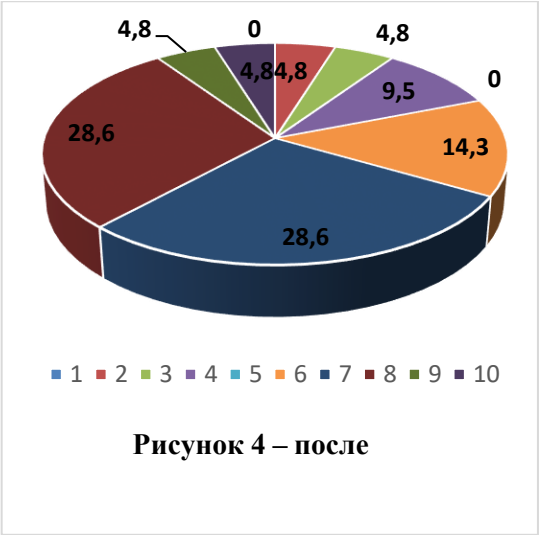


Рисунок 4 – после

Результаты опроса по уровню выносливости студентов после годового факультатива по йоге демонстрируют положительные изменения в физическом состоянии участников (рис. 5, 6).

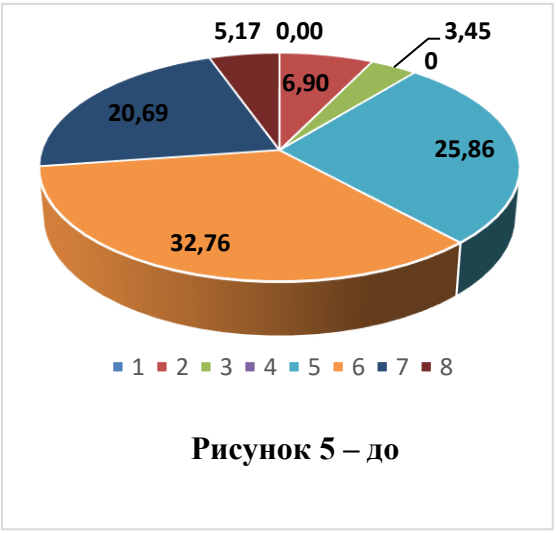


Рисунок 5 – до

Рисунок 6 – после

Заключение. Факультатив по йоге среди студентов медицинского университета стал важным инструментом для достижения гармонии и самосовершенствования, способствуя не только снятию стресса и улучшению психоэмоционального состояния, но и значительному улучшению физической формы, гибкости и выносливости. Практика йоги помогает студентам лучше осознавать свои физические ощущения, что способствует улучшению качества жизни и здоровья.

Список литературы:

1. Петрова, Л. Ю. Влияние занятий йогой на качество жизни занимающихся / Л. Ю. Петрова, Е. Ю. Внукова, С. П. Шепель [и др.]. // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. № 11 [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-yogoy-na-kachestvo-zhizni-zanimayuschihsya. – Дата доступа: 27.01.2025.

2. Йогачарья, Б. К. Айенгар «Йога (путь к здоровью)»: Издательство «Флинта», 2006. – С. 12.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Шепелевич Ю.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Хонякова Т.В.*

ATTITUDE OF MEDICAL STUDENTS TOWARDS MOTOR ACTIVITY

Shepelevich Y.A.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Khoniakova T.V.*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования, нацеленные на выявление взаимосвязи между уровнем учебной нагрузки и физической активностью студентов-медиков.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, учебная нагрузка, стресс

Abstract. The article discusses the results of a study aimed at identifying the relationship between the level of academic workload and physical activity of medical students.

Keywords: physical activity, students, academic workload, stress

Введение. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физической активностью является «какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии». Серьезная учебная нагрузка, немалый объем информации, продолжительные занятия, эмоциональная нагрузка – со всеми этими трудностями сталкиваются студенты-медики в рамках своего образовательного процесса. В таких условиях физическая деятельность необходима не только в поддержании физического здоровья, но и для обеспечения психоэмоционального благополучия. Для обоснования важности физической активности для здоровья студентов-медиков можно отметить ее роль в профилактике заболеваний, развивающихся при гиподинамии, а также в улучшении когнитивных функций, развитии навыков тайм-менеджмента, повышении качества сна. Студенты-медики подвержены риску профессионального выгорания из-за высокой нагрузки и эмоционального стресса. Физическая активность служит важным инструментом для профилактики выгорания, позволяя студентам отвлечься от учебы и восстановить психоэмоциональное равновесие. Занятия спортом могут стать источником удовольствия и удовлетворения, что помогает поддерживать мотивацию и интерес к учебе [1; 2, с. 24-29; 3].

Цель исследования. Выявить влияние учебной нагрузки на двигательную активность студентов.

Материалы и методы. Разработана анкета для студентов Гродненского государственного медицинского университета второго курса, педиатрического

факультета. Также были использованы анализ и синтез научной литературы и интернет-источников.

Основная часть. В результате опроса, проведенного среди 70 человек в возрасте от 18 до 22 лет, было выявлено, что студенты имеют явно положительное отношение к важности физической активности для здоровья. Из 100% опрошенных 95,7% студентов отметили, что физическая активность имеет для них значительное значение. Только 2,9% респондентов выразили нейтральное отношение к физической активности, что может указывать на необходимость дополнительного информирования и мотивации этой группы студентов.

Вариация уровня физической активности студентов по данным опроса.

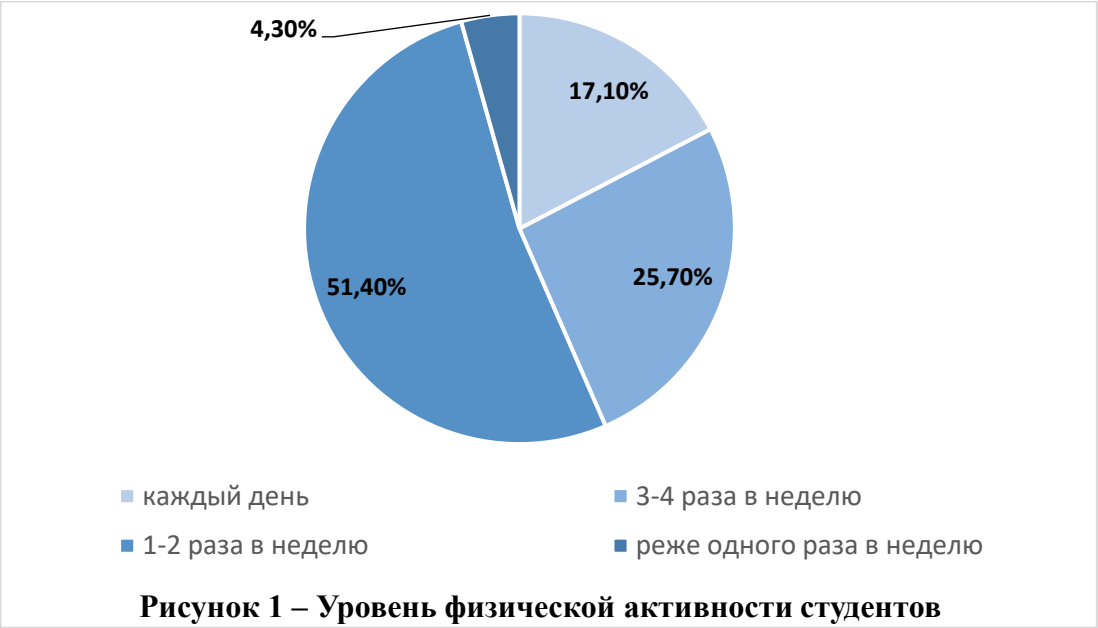


Рисунок 1 – Уровень физической активности студентов

Эти данные свидетельствуют о том, что большинство студентов (77,1%) включают физическую активность в свою жизнь хотя бы 1-2 раза в неделю, что может способствовать поддержанию их здоровья и благополучия. Однако всего лишь небольшая доля студентов занимается физической активностью на ежедневной основе, что указывает на возможность повышения уровня вовлеченности в занятия спортом и физическими упражнениями.

Анализ факторов, влияющих на физическую активность студентов-медиков, показывает, что основными препятствиями для регулярных занятий спортом являются нехватка времени (80%) и уровень усталости (75,7%). Эти данные подчеркивают, что студенты сталкиваются с серьезными вызовами в условиях высокой учебной нагрузки и эмоционального стресса, что негативно сказывается на их способности уделять время физической активности.

Кроме того, мотивация (64,3%) также играет важную роль в поддержании физической активности. Доступность спортивных объектов (32,9%) является менее значимым фактором, однако она все же может влиять на решение студентов о занятиях физической активностью.

Что касается вопроса о достаточности времени для занятий физической активностью, результаты показывают, что 41,4% студентов считают, что у них

недостаточно времени, в то время как 30% уверены, что время для занятий есть. 28.6% затрудняются с ответом.

Данные о самооценке физической способности студентов дают результат, что почти 60% студентов оценивают свои физические способности как средние или ниже – это подчеркивает необходимость внедрения программ, направленных на повышение уровня физической активности и здоровья среди студентов.

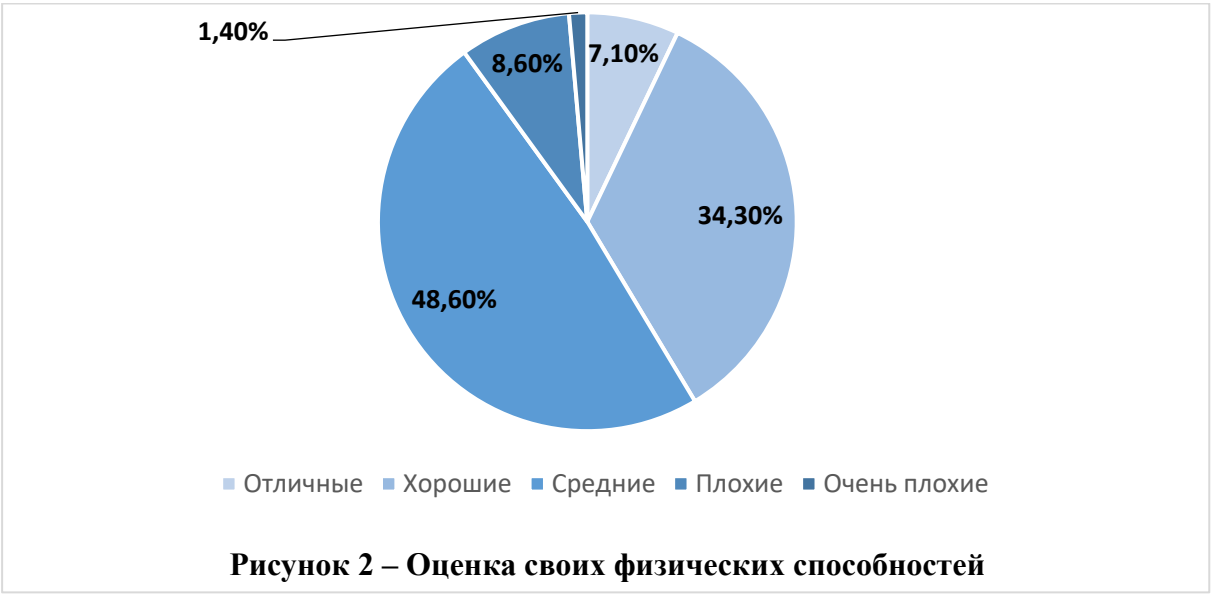


Рисунок 2 – Оценка своих физических способностей

Стресс у студентов-медиков является распространенной проблемой, обусловленной высокой учебной нагрузкой, необходимостью усваивать обширный объем информации и эмоциональными требованиями, связанными с будущей профессиональной деятельностью. Современные студенты также сталкиваются с множеством стрессовых факторов, таких как пребывание в закрытых помещениях, гипоксия и дефицит свободного времени. Эти условия могут привести к физическому и психоэмоциональному истощению, что негативно сказывается на их здоровье, учебной эффективности и общем психоэмоциональном состоянии.

Исходя из проведенных исследований, можно узнать, что около 50% студентов медиков часто испытывают стресс. При этом 73% опрошенных считают, что занятия физической активностью помогают им справляться с этим стрессом.

Физическая активность помогает снизить уровень кортизола – гормона стресса, что способствует улучшению общего психоэмоционального состояния. Регулярные тренировки могут стать эффективным способом управления стрессом и предотвращения его негативных последствий [1, с. 46-47].

Заключение. Таким образом, физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья студентов-медиков, помогая им справляться с учебной нагрузкой и стрессом. Важно, чтобы образовательные учреждения поддерживали и поощряли физическую активность среди студентов, создавая условия для занятий спортом и внедряя программы, направленные на улучшение физического и психоэмоционального состояния студентов.

Список литературы:

1. Минасян, Д. С. Влияние кортизола на когнитивные функции / Д. С. Минасян, М. А. Резникова, Д. В. Скалозуб // Международный журнал гуманитарных и естественных наук [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kortizola-na-kognitivnye-funktsii. – Дата доступа : 11.01.2025. – С. 46-47.
2. Сауткин, М. Ф. Спорт и академическая успеваемость студентов / М. Ф. Сауткин / Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие [Электронный ресурс]. – Режим доступа :2016. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-akademicheskaya-uspevaemost-studentov. – Дата доступа : 02.01.2025. – С. 24-29.
3. The role of exercise in preventing chronic diseases: current evidence and recommendations [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37522789/#:~:text=Regular%20exercise%20helps%20to%20enhance,a%20number%20of%20chronic%20illnesses. – Дата доступа : 13.12.2024.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-ЛУЧНИКА

Юрчик Н.А., Соболь Н.И.

Белорусский государственный университет физической культуры

PHYSICAL TRAINING OF THE ARCHERY ATHLETE

Yurchik N.A., Sobol N.I.
Belarusian State University of Physical Culture

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос влияния комплекса физических упражнений в круговой тренировке спортсменов-лучников на спортивный технический результат в стрельбе из лука. А также использование наиболее эффективных средств и методов физической подготовки для спортсменов-лучников, которые необходимы для более эффективного развития физических качеств, являющихся «фундаментом» в успешном овладении техникой стрельбы из лука.

Ключевые слова: спортивная подготовка, физическая подготовка, подготовка спортсменов-лучников, методика проведения круговой тренировки

Abstract: in the article the question of influence of the complex of physical exercises in the circular training of archery athletes and its influence on the sport technical result in archery is considered. And also the use of the most effective means and methods of physical training for archery athletes, which are necessary for more effective development of physical qualities, which are the «foundation» in the successful mastering of archery technique.

Keywords: sports training, physical training, training of archery athletes, methodology of circular training

Введение. Спортивная подготовка – это многогранный процесс, направленный на все сферы подготовленности спортсмена (физическую, техническую, тактическую и др.) для его высокой конкурентности на спортивных соревнованиях и подразумевающий использование необходимых для этого средств, методов и форм воздействия [1-6].

Проблема подготовки спортсменов-лучников высокого класса является актуальным вопросом в сфере спорта высших достижений, и, в частности, видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр. За счет этого повсеместно совершенствуется методика, формы и средства спортивно-технической подготовки спортсменов-лучников.

На сегодняшний день стрельба из лука представляет собой сложно-технический вид спорта, для успешного выступления в котором остро необходима хорошая физическая, техническая, теоретическая и психологическая стороны подготовленности лучников.

Одним из видов спортивной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки является физическая.

Физическая подготовка является базовой стороной в структуре многолетней подготовки спортсменов по многим видам спорта. Именно физическая подготовка способствует высокой работоспособности, повышению функциональных способностей организма спортсменов, направлена на гармоничное развитие тела спортсмена и др.

В процессе спортивной подготовки принято выделять общую и специальную физическую подготовку (далее – ОФП и СФП). Последняя направлена на специфику конкретного вида спорта, и учитывает технические аспекты вида спорта. За счет чего на этапе спортивного совершенствования наибольший упор делается именно на СФП [1, 2, 3, 4].

Проблеме физической подготовки спортсменов-лучников до настоящего времени уделяется недостаточно внимания. В связи с чем, нам видится решение этого вопроса путем проведения исследований в данном аспекте и изучения проблемы, которая является весьма актуальной в связи с высокой конкуренцией спортивных результатов в стрельбе из лука.

В стрельбе из лука, как и в любом другом виде спорта, постоянно ведется поиск наиболее эффективных подходов к организации учебно-тренировочного процесса.

Среди всех видов подготовки физическая подготовка является «базовой», так как закладывает у будущих спортсменов физическую основу и фундамент для формирования достаточного уровня физических качеств и работоспособности, которые в свою очередь способствуют специальным видам подготовки и успешному овладению техникой избранного вида спорта.

В связи с этим правильно и грамотно представленная физическая подготовка по двум ее направлениям – ОФП и СФП, является повсеместно актуальной, так как регулярно разрабатываются наиболее эффективные и передовые формы подготовки спортсменов по всем ее направлениям.

Таким образом, вопрос изучения и выявления эффективных и результативных средств и форм физической подготовленности спортсменов-лучников является весьма актуальным направлением в связи с высокой спортивной конкуренцией и ростом технических результатов в стрельбе из лука.

Цель исследования. Определить наиболее эффективные средства и методы, необходимые для поддержания и роста физической подготовленности спортсмена-лучника.

На основании цели мы решали следующие задачи:

1. На основе теоретического анализа научно-методической литературы изучить особенности физической подготовленности спортсменов.

2. Изучить особенности физической подготовленности в учебно-тренировочном процессе спортсменов- лучников

3. Рассмотреть комплекс физических упражнений в круговой тренировке как эффективное средство физической подготовленности спортсменов-лучников.

4. Провести анализ полученных данных, и экспериментально определить влияние комплекса физических упражнений в круговой тренировке на повышение результативности в стрельбе из лука.

Материалы и методы исследования. В исследовании использованы метод теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы по теме исследования; метод анализа документальных источников; методы математической статистики.

Основная часть. Рассмотрим каждую из сторон подготовки спортсменов в стрельбе из лука.

1. Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств ОФП решаются вопросы оздоровления спортсменов-лучников, повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий стрельбой из лука [1, 2, 4].

Средствами физической подготовки являются различные общеразвивающие упражнения, которые зачастую связаны с другими (вспомогательными) видами спорта и которые направлены на развитие определенных физических способностей, к ним относят следующие упражнения: гимнастика, плавание, бег, езда на велосипеде, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах и др. [3].

В процессе тренировок физическая подготовка подразделяется на ОФП и СФП. Данные аспекты тренировки подробно рассмотрим ниже в курсовой работе.

2. Техническая подготовка, ещё одна наиболее важной составляющей процесса подготовки спортсменов-лучников, так как стрельба из лука является сложно-техническим видом спорта [4]. Техническая подготовка

подразумевает под собой процесс овладения эффективной техникой стрельбы из лука и формирование ее до автоматизма в различных условиях [1, 4, 7].

Эффективная техника в стрельбе из лука определяется в наибольшей степени высоким уровнем специальной статической и динамической силовой выносливости.

Хорошая техника стрельбы из лука в сочетании с высоким уровнем тактической и психической подготовленности позволяет достичь высоких спортивных результатов в карьере спортсмена [5, 6].

3. Задачи тактической подготовки:

Формирование и совершенствование тактического мышления.

Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.

Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства стрелков из лука.

Примерами применения тактических приемов в стрельбе из лука является особенности прицеливания и выполнения выстрела при определённых погодных условиях (вынос прицела влево при правостороннем ветре, вынос выстрела чуть выше при дожде, более «ускоренная» в условиях альтернативной стрельбы, когда сопернику нужно больше время для восстановления после выстрела и др.).

Психологическая подготовка – это «процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психологической готовности к соревнованию» [5, 6, 7].

Главной задачей психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе, является формирование у спортсмена состояния полной психологической готовности к конкретным соревнованиям и сохранение этого состояния непосредственно в данных соревнованиях.

Стоит отметить, что стрельба из лука требует от спортсменов устойчивой нервной системы. Так, в условиях соревнований спортсмены подвергаются сильному эмоциональному воздействию и испытывают значительные психические напряжения [3, 4].

Также хорошее физическое состояние спортсмена-лучника позволяет успешнее контролировать такие психологические состояния, как волнение и тревогу, так как установлена взаимосвязь между физической готовностью спортсмена и уверенностью в себе.

Таким образом, целенаправленная физическая подготовка призвана обеспечить, развитие необходимых в стрельбе из лука физических качеств и способностей спортсменов. Наиболее важными физическими качествами в стрельбе из лука являются силовые качества, выносливость (общая и специальная статическая), координация и ловкость. Внимание также уделяется развитию дыхательных способностей и равновесию спортсмена-лучника.

Круговая тренировка как метод физической подготовленности спортсмена-лучника.

В системе физического воспитания существует целый ряд методов, которые имеют свои особенности, специфику и направленность (рис. 1).

Рисунок 1 – Система методов физического воспитания

Круговая тренировка позволяет решить основные задачи общей и специальной физической подготовки в достаточно короткие сроки, поэтому зачастую данный метод используется во втягивающем, восстановительно-подготовительном и восстановительно-поддерживающем мезоцикле [3].

Вместе с тем этот метод также можно использовать как одну из составляющих частей УТЗ, но важно следить за физическим и эмоциональным состоянием занимающихся. Большие интенсивные нагрузки могут привести к перенапряжению организма, а вместе с тем снижению результата в соревновательный период.

Поэтому рекомендуется четко регулировать нагрузку и характер упражнений, включенных в круговую тренировку, а также не использовать данный метод повсеместно.

Вместе с тем, круговая тренировка удобна тем, что позволяет самостоятельно подобрать необходимую программу упражнений и наглядно проследить рост определенных спортивных результатов [4].

К примеру, для стрельбы из лука, в круговую тренировку эффективно подбирать различные по направленности и характеру упражнения: по степени «включенности» групп мышц, на развитие отдельных физических качеств (координация, сила, выносливость), а также на развитие частных физических способностей, необходимых конкретно для специфики стрельбы из лука (статическая сила и выносливость, координация, проявляемая в размеренном напряжении и расслаблении отдельных групп мышц) [3, 6].

Однако стоит понимать, что последовательность упражнений должны так или иначе иметь связь с предыдущим, чтоб исключить «застой» в одних мышцах и быстрому утомлению спортсменов-учащихся при выполнении всего комплекса упражнений.

Таким образом, такой метод, как круговая тренировка, при правильном подборе упражнений и с конкретным контингентом, позволяет сформировать высокую работоспособность и улучшить показатели функционального состояния организма спортсменов-учащихся [4, 5].

Данный метод имеет ряд положительных особенностей, помимо решений задач УТЗ и направленного воспитания физических качеств и закреплению отдельных двигательных действий, метод круговой тренировки является также отличным средством дисциплины спортсменов-учащихся (добросовестное и честное выполнение упражнений) и воспитания у них самостоятельности [3].

Проведя контрольно-педагогические испытания по общей физической подготовленности спортсменов-лучников, стоит отметить, что количество набранных баллов у спортсменов участников по всем проводимым тестам свидетельствует о следующем уровне подготовленности (табл. 1).

Рассматривая тесты по общей физической подготовленности спортсменов, виден рост спортивных результатов по всем контрольно-педагогическим испытаниям (тестам), а, значит, данный педагогический эксперимент имеет подтверждение своей результативности и наталкивает на то, что данный педагогический эксперимент эффективнее попробовать продолжить и в более продолжительном промежутке по времени для спортсменов-лучников.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности спортсменов-лучников в конце проведения педагогического эксперимента

Спортсмен	Контрольно-педагогические испытания					Сумма баллов	Уровень развития
	Бег 10 м	Бег 5 мин	Отжим. (д), подтяг. (ю)	Прыжок в длину с места	Наклон вперед		
П.Ю.	4	5	5	4	5	23	отл.
Т.Л.	4	4	5	3	5	21	хор.
П.К.	4	5	5	4	5	23	отл.
М.П.	4	3	5	4	4	22	отл.
Р.А.	4	3	5	4	3	20	хор.
В.К.	4	4	5	3	3	19	хор.
Л.Е.	5	5	5	3	4	22	отл.
С.В.	3	3	5	4	3	18	хор.
Н.И.	5	5	5	3	5	23	отл.
Л.Е.	3	4	4	3	4	18	хор.

Далее рассмотрим изменения исходных и итоговых результатов по тестам специальной физической подготовленности спортсменов-лучников в конце проведения педагогического эксперимента (рис. 2, 3).

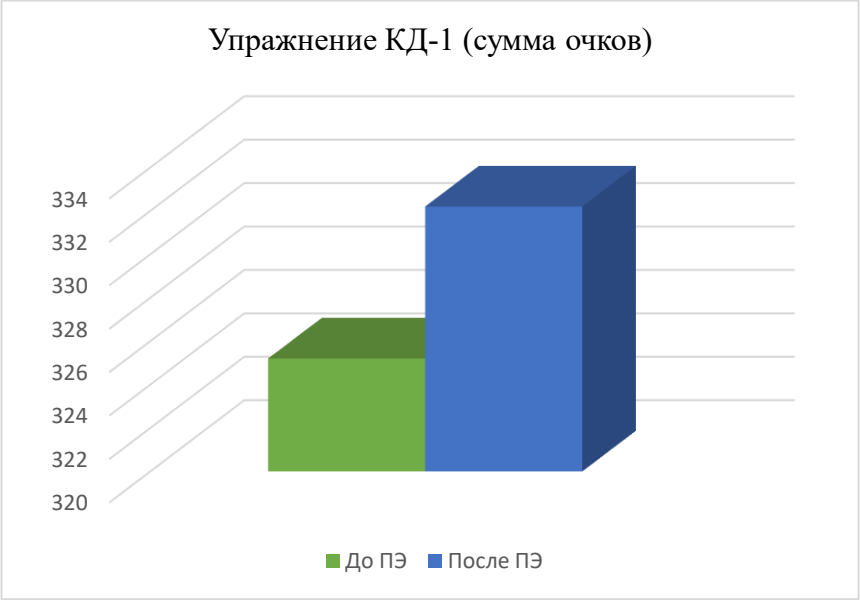


Рисунок 2 – Исходные и итоговые показатели по тесту «Упражнение КД-1»

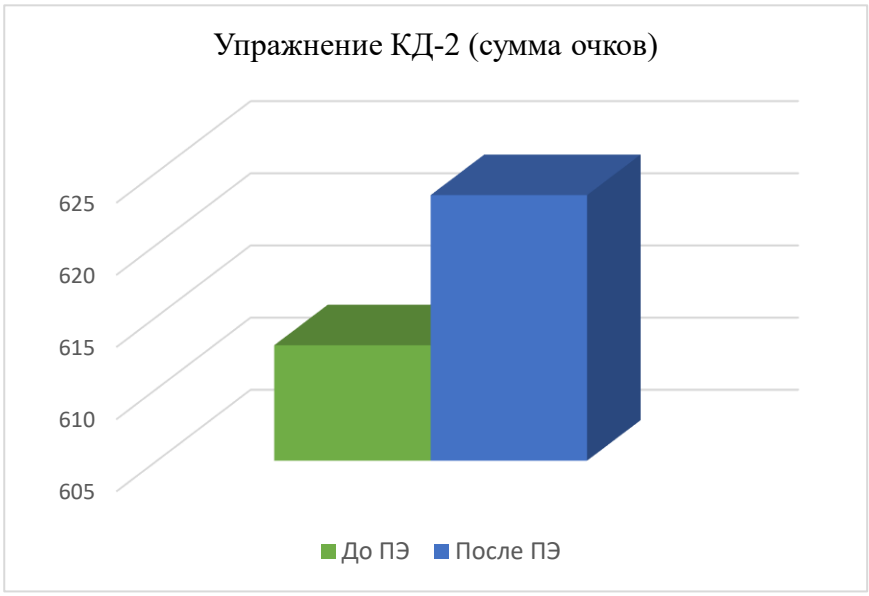


Рисунок 3 – Исходные и итоговые показатели по тесту «Упражнение КД-1»

Среднестатистическое изменения по данному тесту составляет семь очков, тогда как критерий t-Стьюдента – 0,0231, что является достоверным результатом, и наблюдается тенденция роста спортивных результатов в данном упражнении.

Подведенные количественные итоги исследования можно отобразить в виде следующей таблицы 2.

Таблица 2 – Сравнение исходных и итоговых результатов
контрольно-педагогических испытаний спортсменов-лучников
до и после проведения педагогического эксперимента

Тесты	n	До ПЭ			После ПЭ			Статистические данные	
		X	σ	Sx	X	σ	Sx	t	P
Тесты ОФП									
«Бег 10м» (сек)	10	2,24	0,027	0,086	2,095	0,022	0,071	0,0005	P<0,05
«Бег 5 мин» (м)	10	920	32,65	103,2	1060	16,32	51,63	0,0012	P<0,05
«Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа» (д), «Сгиб. и разгиб. рук в висе на перекладине» (ю), (кол-во раз)	10	15	2,454	7,760	22,8	3,923	12,40	0,1091	P>0,05
«Прыжок в длину с места» (см)	10	180,2	3,489	11,03	187,6	3,733	11,80	0,1647	P>0,05
«Наклон вперед» (см)	10	13,4	1,107	3,502	14,6	1,117	3,533	0,4555	P>0,05
Тесты СФП (стрельба на дистанции)									
Упражнение КД-1	10	325,2	2,244	7,099	332,2	1,704	5,391	0,0231	P<0,05
Упражнение КД-2	10	613	6,462	20,43	623,4	5,287	16,72	0,2465	P>0,05

Заключение. Таким образом, по всем пройдённым тестам прослеживается увеличение спортивных результатов, в некоторых тестах – значительно (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, прыжок в длину, и в упражнении КД-1), а в отдельных не столь значительно. На основании подведенных результатов, можно сделать вывод, что грамотное распределение учебно-тренировочной нагрузки и правильный подбор физических упражнений в комплексе круговой тренировки влияет на увеличение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена, что в свою очередь способствует росту соревновательных спортивных результатов в стрельбе из лука. Полученные результаты исследования могут быть широко использованы в практической деятельности тренера, спортсмена, обучающихся.

Список литературы:

1. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. – Воронеж: ВГТУ, 2017. – 95 с.

2. Кузьмицкий, А. П. Методика подготовки студентов-спортсменов высокого класса по стрельбе из лука с применением нетрадиционных средств в учебно-тренировочном процессе : метод. рекомендации / А. П. Кузьмицкий. – Мн.: 1988. – С. 28-29.

3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: 1999. – 318 с.

4. Сыманович, П. Г. Теоретические и методические основы многолетней подготовки стрелков из лука: Монография / П. Г. Сыманович, С. Д. Бойченко. – Мн.: БНТУ, 2005. – 170 с.

5. Юрчик, Н. А. Стрельба из лука: программа специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост. Н. А. Юрчик; НИИ физ. культуры и спорта Респ. Беларусь; БГУФК Юрчик, Н. А. – Минск, 2006. – 56 с.

6. Юрчик, Н. А. Стрельба пулевая: учебник / Н. А. Юрчик, Т. Д Полякова; Белорус. гос. ун-т культуры. – 2-е изд. – Минск: БГУФК, 2024. – 481 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I ГОМЕОСТАЗ ЧЕЛОВЕКА КАК ПРОЯВЛЕНИЕ БИОСОЦИАЛЬНОГО БАЛАНСА В ДВИГАТЕЛЬНОМ И ГАСТРОНОМИЧЕСКОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ 3

SOCIAL ASPECT OF HEALTH SUPPORT IN CHILDREN WITH DIABETES MELLITUS TYPE 1
Dassanayake D.H.R., Pitadeniya Gamage C.L., Fuward F.M. 3

ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕГУЛЯЦИИ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО ГОМЕОСТАЗА
Акалаева Д.А., Фазлиддинова Ш.Ш., Мамиржонова Д.У. 7

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ
Алексеюк М.Д. 11

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЛЕГКИХ
Гутько А.Г., Парай И.Л. 13

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ПОДДЕРЖАНИЯ ГОМЕОСТАЗА ОРГАНИЗМА
Дричиц О.А., Джаялакшана С.С., Новицкая Э.Д. 17

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ ХИМИЧЕСКОГО ПРОИЗВОДСТВА
Емельянова Е.М. 21

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
Ефимчик А.А. 25

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕПЛООБМЕНА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ
Жарнова О.А., Быковский Э.А., Крупская Т.К. 30

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ
Заводник Л.Б., Тонкоблатова И.В., Городилин С.К. 33

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА
Киселев Д.И. 37

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
Коростелева М.М., Кобелькова И.В. 40

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАБИЛИТАЦИИ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
Кунда М.П., Кузьмич О.Г. 43

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ
Мшенецкая А.А., Веретенников Р.Д. 48

РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО: ПОЛЬЗА ИЛИ РИСК?
Ненартович И.А. 53

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ СКОЛИОЗА У СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
Нестерович А.П., Озимко О.Н. 55

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ
Поджарова Э.А. 59

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА И ОСЛОЖНЕННЫМ ТЕЧЕНИЕМ КАРИОЗНОГО ПРОЦЕССА
Полякова Т.Д., Миронович Д.А. 62

МЕДИЦИНСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПНЕВМОНИЯХ
Романейко А.А. 66

ГОМЕОСТАЗ ЧЕЛОВЕКА И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ
Снежицкий П.В. 73

ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЙ АСПЕКТ КАК ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДЕПОПУЛЯЦИИ НАСЕЛЕНИЯ
Сущевич В.В. 80

ГОМЕОСТАЗ ЧЕЛОВЕЧКА КАК ПРОЯВЛЕНИЕ БИОСОЦИАЛЬНОГО БАЛАНСА В ДВИГАТЕЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ
Тапорчикова М.В. 86

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
Шелест С.С. 90

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА
Юрчик Н.А., Тараник В.А. 94

Раздел II ВОПРОСЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО, ТЕЛЕСНОГО И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО, СПЕЦИАЛЬНОГО, ВЫСШЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 101

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ И ЕГО РЕГУЛЯЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
Баркова В.В., Флёрко А.Л. 101

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
Григоревич И.В., Хорошилова Т.В. 106

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ: ПУТЬ К УЛУЧШЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ
Ерофеева А.С. 110

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ИЗМЕНЕНИЕ ГЕОМЕТРИИ МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА
Жарнова О.А., Жарнова В.В., Быковский Э.А. 114

ВЛИЯНИЕ СОВМЕСТНЫХ СЕМЕЙНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ОДИТЕЛЕЙ К СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ КАК ВЕКТОРА ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ СПОРТОМ
Журавлева А.С. 118

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА И ПРЕДПОЧТЕНИЯМИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
Журавлева А.С., Шифрина Е.В. 124

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
Журба А.Н. 129

ВЗАИМОСВЯЗЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ФОРМИРОВАНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
Зенкевич В.Н., Зенкевич С.А., Белоус Н.Н. 133

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНЫХ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК
Кандаракова Н.А. 136

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кандрукевич О.В. 140

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ОСАНКИ
Кеда Э.В. 145

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
Козлова Т.В. 148

АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ
Корней В.Д., Попова А.В., Прокуда К.С. 153

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
Кучура К.А., Лапотко В.А. 156

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ
Лялько Д.А., Барсукова В.А. 160

ЗНАЧЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ
Маковецкая К.А., Власова М.В. 164

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Малаховская В.И., Шинтарь А.Н 168

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
Мацука О.В, Яковлев А.Н. 170

ЙОГА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ
Москалюк В.С. 174

ЦИФРОВОЙ СКРИНИНГ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ
Осипова И.В., Алексенцева А.В., Семыкина А.С. 178

ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Пачинчик К.Ю. 182

ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ЭРГОТЕРАПИЯ» ДЛЯ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Полякова Т.Д., Панкова М.Д. 186

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ МНОЖЕСТВЕННЫХ ПЕРЕЛОМАХ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ ПЕРИОД
Потапенко Л.Н. 191

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ В КОНЦЕПЦИИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ БЕЛАРУСИ
Сильванович С.А. 197

ФАКТОРЫ ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОЗВОНОЧНИКА
Ситько Е.К. 202

КРУГЛОГОДИЧНЫЙ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС «ИГРЫ ПАТРИОТОВ» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Снежицкий П.В. 207

АПРОБАЦИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ «ЛАБИРИНТ»
Старченко В.Н., Коханик О.Н. 212

ТЕСТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫМ МЫШЛЕНИЕМ, СКОНСТРУИРОВАННЫЙ НА ОСНОВЕ ПРОСТРАНСТВЕННО-СИМВОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ
Старченко В.Н., Коханик О.Н. 218

МОДИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
Шамович А.А., Пашкова Н.А., Асмакович В.А. 223

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
Шиманица В.С. 228

Раздел III СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ 232

КІНЕЗІЯТЭЙПІРАВАННЕ ЯК ДАДАТКОВЫ СУЧАСНЫ МЕТАД ЛЯЧЭННЯ, РЭАБІЛІТАЦЫІ І ПРАФІЛАКТЫКІ ТРАЎМАЎ
Гайдук М.У. 232

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ
Гермацкая А. О. 235

СПОСОБЫ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА
Гресь С.М., Ситкевич С.А 240

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
Григоревич И.В., Знатнова Е.В. 244

ГІСТАРЫЧНЫЯ АСПЕКТЫ АРГАНІЗАЦЫІ КАФЕДРАЎ ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ Ў ВЫШЭЙШЫХ НАВУЧАЛЬНЫХ УСТАНОВАХ
Грыгарэвіч В.У. 248

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ) НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
Мулица В.Ю., Колоша А.Н., Завацкая Д.А. 251

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ
Папкович А.Ю. 256

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
Попко М.Н. 261

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Рингевич Г.В., Потоцкий В.Ю. 264

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
Романчук А.А. 269

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ
Рыбчинская В.А. 274

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ
К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Рыжко Д.А., Стельмашек Н.А. 278

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PREVENTION
OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS
Saparbaeva J.S., Saparbaev Z.S., Abdullaeva D.G. 281

ИССЛЕДОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ
ПРИМЕНЕНИЯ САМОМАССАЖА
ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
Сорокопыт А.О. 286

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ НА ГИБКОСТЬ
И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ
Стрижич К.Н. 293

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
НА ЗДОРОВЬЕ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ
Судак С.Ф. 297

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА
И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МИОПИЕЙ
Шкляр Л.А., Гайнулина Е.В. 303

**Раздел IV ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 309**

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE USE OF FITNESS
ELEMENTS IN PRACTICAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES
Karpovich T.Y., Ozimko O.N. 309

ФІЗІЧНАЯ ПАДРЫХТАВАНАСЦЬ СТУДЭНТАЎ
МЕДЫЦЫНСКАГА ЎНІВЕРСІТЭТА
Барысенка А.В. 311

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ПОНЯТИИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА
Беседина П.А. 314

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОК ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
Блашкевич А.В., Спиряева Ж.С. 317

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Богданович Е.И. 321

ВЛИЯНИЕ ПИЛАТЕСА НА АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТЕНЗИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
Болтач М.А., Бальцевич Н.Д. 324

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРСЕНАЛА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО ЧАСА
Бутько А.В., Аксютич Е.В. 329

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА
Валюк А.С. 333

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПРОЛАПСЕ МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ
Гайнулина Е.В., Шкляр Л.А. 336

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАПРАВЛЕНИЕ XXI ВЕКА
Зенкевич Е.В., Зенкевич Д.А. 341

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПИЛАТЕСА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
Ивановская О.А., Сошко Н.И. 344

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Комлач О.А. 347

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Кузменко М.О., Самуйлов Д.Н., Писаренко В.Ф. 350

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
Кузьмич О.Г., Кунда М.П. 354

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ЧАСТЬ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
Кунц Д.А, Лавринович Л.А., Орлова Н.В. 360

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
НА СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ ВТОРОГО КУРСА
ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
Лагун Е.С., Ткач К.Д. 363

РЕЗЕРВЫ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ
Лапко Ю.А., Лис М.И., Григоревич В.В. 365

ДВИЖЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ: ИНТЕГРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА
И СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Ленковец С.И. 368

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК МОТИВАЦИЯ
К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ
Лушневский А.К., Кирмель П.А. 372

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ
СО СТРЕССОМ
Макарова В. И. 375

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ
Македон А.А., Кононович А.Н. 379

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ОБУЧЕНИЕ
ДЕТЕЙ С ДИСЛЕКСИЕЙ
Мамиржонова Д.У., Фазлиддинова Ш.Ш., Акалаева Д.А. 383

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
Миниахметов В.Р. 387

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
Нерода В.В., Орлова Н.В. 391

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ
КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Потапчик А.А., Мандик А.Д. 394

АЗДАРАЎЛЕНЧАЯ ЭФЕКТЫЎНАСЦЬ СІЛАВОЙ ПАДРЫХТОЎКІ СТУДЭНТАЎ СРОДКАМІ АТЛЕТЫЗМУ
Сямашка Д.Н., Балаг З.З. 399

ПАЎСЯДЗЁННАЯ РУХАЛЬНАЯ ДЗЕЙНАСЦЬ ЯК ФАКТАР ФАРМІРАВАННЯ РУХАЛЬНАЙ КУЛЬТУРЫ АСОБЫ Ў СЕЛЬСКАЙ СУПОЛЬНАСЦІ
Сняжыцкі П.У. 402

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ
Тапорчикова М.В. 408

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ
Тапорчикова М.В. 410

УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
Толкач И.В. 416

ГИПОДИНАМИЯ КАК СЛЕДСТВИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ
Фазлиддинова Ш.Ш., Акалаева Д.А., Мамиржонова Д.У. 419

ЙОГА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ГИБКОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ
Хонякова Т.В., Хоняков А.Н. 423

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
Шепелевич Ю.А. 426

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-ЛУЧНИКА
Юрчик Н.А., Соболь Н.И. 429

Научное издание

КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЯ, ПИТАНИЯ, ТЕЛА И ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Сборник материалов
международной научно-методической конференции

3-4 апреля 2025 года

Ответственный за выпуск М. Н. Курбат

Компьютерная верстка М. Я. Милевской
Корректор М. Я. Милевская

Подписано в печать 11.06.2025.
Тираж 7 экз. Заказ 46.

Издатель и полиграфическое исполнение
учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет».
ЛП № 02330/445 от 18.12.2013. Ул. Горького, 80, 230009, Гродно.