

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

Литература:

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

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

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

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

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

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Герасименко В. В.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Литература:

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

МОНИТОРИНГ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Заяц М. Е.

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

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

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

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