

Литература:

1. Иштуганова, А. А. Влияние физических нагрузок на организм человека / А. А. Иштуганова, В. М. Крылов // Вестник науки. – 2018. – № 8. – С. 45-49.
2. Шибкова, В. П. Гипокинезия и ее влияние на организм / В. П. Шибкова // Ун-тет им. В. И. Вернадского. – 2018. – № 2. – С. 148-154.
3. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев // СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта. – 2000. – С. 156-167.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У МОЛОДЕЖИ

Кулеш Д. Б., Филипчик А. О.

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

Введение. Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако двигательная активность подростков намного меньше, чем их сверстников, живущих 1-2 поколения назад. Основополагающую роль в этом играет внедрение в повседневный быт разных научно-технических новинок. Подавляющее большинство современной молодежи живому общению, танцам, туристическим походам, спортивным играм предпочитают долгое сидение за компьютером, планшетом или ноутбуком [1].

В связи с этим актуализируется проблематика здорового образа жизни студенческой молодежи, связанная со следующими аспектами. Во-первых, с ростом и изменением характера нагрузок, которые испытывает молодой человек в студенческой среде в связи с усложнением социальной жизни, изменением ее ритма, которые провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья, приводят к изменению характера заболеваний и преобладанию в их числе «болезней цивилизации». Во-вторых, питание, как и образ жизни, тоже изменилось коренным образом. Благодаря навязчивой рекламе, «фаст-фуд» пользуется большой популярностью у молодежи. Физиологическая ценность этих компонентов минимальна. Не принося никакой пользы, а лишь только вред, они быстро откладываются в мягких тканях в виде жировых скоплений. А полноценную пищу реже можно встретить на полках магазинов [1].

В подростковом возрасте движение – это необходимая потребность растущего организма, непереносимое условие физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным внешнесредовым условиям [2].

Поэтому создание здоровьесберегающего пространства в формировании физического состояния обучающихся играет ведущую роль [3, 4].

Цель исследования. Изучение отличительных особенностей формирования здорового образа жизни и физической активности у молодежи.

Материалы и методы. В работе использовались общепринятые методы обобщения, анализа и синтеза статистических данных и результатов анкетирования с помощью сервиса Google Формы, включающих несколько блоков вопросов по антропометрии, двигательной активности, состоянию здоровья молодежи. В анкетировании участвовали 242 респондента. Возраст опрошенных составил 15-26 лет. Обработка полученных данных выполнена с помощью программы «Statistika12.0».

Результаты исследования. Исследуемая группа респондентов состояла из 24,8% представительниц женского и 75,2% – мужского пола. Большинство анкетирруемых (51,2%) имели возраст 18-20 лет, 15-17 лет (33,5%), 21-23 года (10,7%), 24-26 лет (4,65%). Средний рост среди представителей женского пола $167,48 \pm 5,91$ см, среди лиц мужского пола – $180,42 \pm 9,0$ см. При ответе на вопрос: «Когда Вы в последний раз взвешивались?», исследуемые отмечали: взвешиваюсь регулярно (51,7%), не помню (18,6%), за весом никогда не слежу (7,9%). Средний вес у женщин составил $58,74 \pm 10,94$ кг, у мужчин – $71,18 \pm 15,58$ кг. На основании антропометрических данных индекс массы тела лиц мужского пола – 21,87, для лиц женского пола – 20,94.

Довольны своим внешним видом 61,6%. Отмечают, что имеют лишнюю массу тела 33,1%. Поэтому к самым распространенным причинам, которые могут привести к лишней массе тела, 84,3% респондентов относят малоподвижный образ жизни, калорийную пищу (77,7%), гормональный дисбаланс (65,7%), генетическую предрасположенность (42,1%), психологические факторы (34,3%) и отказ от физических упражнений (31,8%). К серьезным осложнениям ожирения отнесли осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (82,6%), сахарный диабет (40,5%), нарушение пищеварительной системы (36,4%), расстройства со стороны костно-суставной системы (50,8%). 86,8% молодых людей считают, что ожирение влияет на продолжительность жизни.

Самооценка состояния здоровья оказалась удовлетворительной у 47,9% участников исследования, хорошей – у 39,7%, высокой – у 8,7%. Среднее артериальное давление у респондентов женского пола 114/75 мм рт. ст., для мужчин – 119/80 мм рт. ст. 70,2% молодых людей следят за количеством пройденных шагов.

Однако большинство респондентов ведут неактивный образ жизни, основные причины которого – нехватка времени (60,3%), лень (33,1%) и отсутствие желания (21,1%).

Основное время отхода ко сну (23.00-00.00) – у 55% респондентов, 22.00-23.00 – у 22,3%, позже 1 часа ночи – 21,1%. 38,4% участников исследования спят 6-7 часов, 29,8% – 7-8 часов, 21,9% – 5-6 часов в сутки.

Изучение рациона питания респондентов показало, что регулярное трехразовое питание получают 50,8% участников исследования.

Респонденты отметили у себя наличие таких заболеваний, как заболевания желудочно-кишечного тракта (12,8%), щитовидной железы (8,75%), расстройства сердечно-сосудистой системы (6,2%), анемия (6,25%) и ожирение (5,8%). 43,8% участников исследования готовы отказаться от своего привычного образа жизни, зная, какой вред наносит он им.

Информацию о рациональном питании молодые люди получают из специальных выпусков телепередач (50%), средств массовой информации (34,7%), от родственников и знакомых (36%), а также не интересуются (14,5%).

Выводы. В ходе изучения проблемы формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни при проведении анализа результатов социологического исследования и результатов онлайн-анкетирования было выявлено, что большинство участников осознают дальнейшие последствия неправильного образа жизни. Основные рекомендации по правильному питанию респонденты получают из Интернета и рекламы, собственных пищевых предпочтений, а не научно обоснованных данных. Следовательно, необходимо проведение первичной профилактики и консультации, касающихся вопросов здорового образа жизни среди молодежи.

Литература:

1. Лишний вес у молодежи: причины, профилактика [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://crbkor.ru/informatsiyadlyapatsientov/meditsinskayaprofilaktika/5215-lishnij-ves-u-molodezhi-prichiny-profilaktika> – Дата доступа: 22.01.2024.
2. Снежицкий, П. В. Роль и место физической культуры в образе жизни сельских школьников / П. В. Снежицкий, В. В. Григоревич // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы: навукова-тэарэтычны часопіс. Серыя 3. Філалогія, педагогіка. – 2006. – № 4. – С. 83-85.
3. Снежицкий, П. В. Индивидуализация двигательных режимов школьников / П. В. Снежицкий // Мир спорта. – 2016. – № 4. – С. 40-46.
4. Снежицкий, П. В. К вопросу о формировании двигательной культуры как основы здорового образа жизни населения Республики Беларусь в социальных и профессиональных сообществах / П. В. Снежицкий // Ученые записки: сб. рец. науч. тр.; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – С 184-189.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Лутак В. Ю.

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

Введение. Занятие спортом сегодня – важный элемент культуры общества и занимает свою нишу в социальной, культурной сфере. На протяжении многих