

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

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

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

Литература:

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Лутак В. Ю.

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

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

лет культура и спортивная деятельность тесно связаны друг с другом [4]. Современная жизнь требует от студентов эффективной работы над собой, но вот уровень здоровья заметно снизился, количество освобожденных от физической культуры увеличилось, из этого следует то, что физическая подготовленность студентов – это главный компонент здоровья [3].

Современный мир стремительно развивается в разных областях науки, происходит технический прогресс. Таким образом, увеличивается поток информации, а также умственная нагрузка студентов. Они малоподвижны, это приводит к развитию небольших физических нарушений или разных болезней. В процессе интеллектуальной активности в организме уменьшается электроактивность мышц, это приводит к напряжению скелетной мускулатуры.

Чем больше нагрузок на мозг, тем сильнее выражена умственная утомляемость, тем больше возникает генерализованная мышечная нагрузка. При длительном письме напряжение постоянно перемещается от этой работы, возникает привыкание к подобным раздражителям, в результате происходит процесс торможения. Работоспособность снижается, поскольку кора мозга не способна справиться с продолжающимся нервным возбуждением, она начинает продвигаться по всей системе мышц. При физических упражнениях и активных движениях можно избавиться от лишних напряжений [1].

Подтягивание – базовое физиологическое упражнение, продвигающее группы мускулатур верхней трети тела. Вися на статичной перекладине, надо подтянуть свое туловище вверх до прикосновения грудью перекладины, по другой технике прикосновение необязательно, достаточно, чтобы подбородок поднимался выше крестовины и нужно, чтобы тело как можно меньше раскачивалось в процессе выполнения. Если Вы научитесь хорошо подтягиваться, это будет автоматически означать усиление следующих мышечных групп на вашем теле: мышцы верхней части тела (плечи, спина, грудь). У вас сильно разовьются широчайшие мышцы спины (крылья), мышцы сгибатели руки и брахиалис. Идеальный уровень подъема – с почти прямых рук до того момента, когда ваш подбородок оказывается выше перекладины. Если подниматься выше (так, чтобы грудь оказалась выше перекладины), то большая часть нагрузки перейдет с широчайшей мышцы спины на слабые мышцы между плечами и лопатками. А такое положение травмоопасно. Вот почему лучше не подниматься намного выше подбородка.

Цель исследования. Изучить влияние спорта на состояние здоровья и умственную деятельность студента.

Материалы и методы. В исследовании использовали перекладину и двух добровольцев 20 лет. Каждый из парней должен был выполнить разные способы подтягивания. Один из парней занимается спортом, а второй нет, но оба не занимаются подтягиваниями.

Способ 1. Предварительное укрепление мышечного каркаса. Предварительно укрепите и прокачайте бицепсы, широчайшие мышцы спины и задние дельты. Начните с простого виса. Постарайтесь провисеть как можно дольше. Так вы укрепите свой хват и дадите привыкнуть связкам и мышцам к весу своего тела.

Способ 2. А. Тяга верхнего блока широким хватом в тренажере или гравитрон (помогает подтягиваться благодаря системе противовеса). Б. Партнер должен поддерживать вас за талию, а вы – подтягиваться по полной амплитуде под их контролем. Эти упражнения укрепляют целевые мышечные группы.

Способ 3. Частичные подтягивания. Старайтесь тянуться максимально вверх (не обязательно до самой перекладины), удержитесь в такой верхней позиции на несколько секунд и повторите заново. Необходимо с каждой новой тренировкой брать «новые высоты» и задерживаться в крайней точке.

Способ 4. Негативное подтягивание. Работа только в негативной фазе, т. е. вы только опускаетесь до положения полностью распрямленных рук. Вы берете любую подставку, ставите под турник, встаете на нее, занимаете верхнее положение и затем убираете ноги и медленно опускаетесь вниз. В верхнем положении (когда угол в локте составляет 90 градусов) сделайте статическую задержку. Все это повысит вашу силу и укрепит сухожилия.

Способ 5. «Австралийские подтягивания», или горизонтальное подтягивание на низкой перекладине. Тело находится под углом (30-50 градусов) к горизонтальной плоскости, перекладина на уровне груди. Выпрямляем руки, а затем притягиваем грудь к перекладине [2].

Результаты исследования. Парень, который занимается спортом, выполнял упражнения быстрее и легче, чем тот, который этого не делает. Молодой человек без физической подготовки едва смог сделать по одному подтягиванию, в то время как другой без умений в данном упражнении смог сделать по 2-4 раза. После данного исследования ребята чувствовали себя бодро и продуктивно. Это говорит о выработке серотонина и увеличении притока кислорода к головному мозгу, что в свою очередь влияет на способность мыслить ясно и творчески.

Выводы. Подтягивания на перекладине – это эффективное упражнение для развития практически всех групп мышц выше пояса. Оно просто в применении и не требует постороннего оборудования, кроме самой перекладины. Занятия спортом укрепляют все тело и позволяют быстрее осваивать новые и более трудные виды упражнений. В процессе занятий спортом мозговая активность заметно ускоряется. Спорт положительно влияет на здоровье и успеваемость студентов в учебе.

Литература

1. Влияние физической культуры на работоспособность студентов [Электронный ресурс] // alley-science.ru – Режим доступа: https://alley-science.ru/domains_data/files/03January2019/ . – Дата доступа: 13.03.2024

2. Подтягивания на турнике для начинающих [Электронный ресурс] // vashsport.com – Режим доступа: <http://vashsport.com/podtyagivaniya-na-tu> - Дата доступа: 13.03.2024

3. Роль спорта в студенческой жизни [Электронный ресурс] // scienceforum.ru – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018011161> – Дата доступа: 13.03.2024

4. Спорт: гармония, эстетика, красота [Электронный ресурс] // vestnik-mgou.ru – Режим доступа: <https://vestnik-mgou.ru/Articles/Doc/3735> – Дата доступа: 13.03.2024

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Мотуз Е. П., Ильючик Т. И.

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

Введение. Двигательная активность имеет ключевое значение в организации режима дня и обеспечения здорового образа жизни человека. В последнее время существует серьезная проблема, связанная с организацией повседневной двигательной активности обучающихся в учреждениях среднего и высшего образования, которая наряду с низким уровнем культуры питания и досуга может привести к патологиям здоровья разной этиологии в зрелом и пожилом возрасте [1]. В связи с этим большое значение имеет налаживание рационального образа жизни подрастающего поколения, который мог бы обеспечивать энергетический баланс большинству представителей студенческой молодежи за счет двигательного-динамических и двигательного-статических нагрузок. Правильно организованный в юности повседневный режим труда и отдыха способен в будущем надолго обеспечить человеку телесную бодрость, творческую активность и стабильный эмоциональный фон. Основа всего этого закладывается в период активного прогрессирующего развития человека в онтогенезе в возрасте от 3 лет до 21 года. Обучение молодежи в учреждениях высшего образования приходится как раз на окончание указанного периода (17-22 года).

Цель исследования. В связи с вышесказанным нами была определена цель нашего исследования: изучение роли двигательной активности в формировании здорового образа жизни студентов Гродненского государственного медицинского университета (УО «ГрГМУ») в режиме дня.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе УО «ГрГМУ». В нем использованы теоретические и социологические методы: анализ научно-популярной литературы, посвященной проблеме повседневной двигательной активности молодежи, социологическое исследование. В социологическом исследовании приняли участие 132 респондента из числа студентов лечебного (40,8%), педиатрического (17,7%), медико-психологического (30,8%) и медико-диагностического (10,8%) факультетов, ведущих учет собственной двигательной активности в течение дня. Выборочная совокупность состояла из 77,7% девушек и 22,3% юношей, обучающихся на первом (19,2%), втором (8,5%), третьем (2,3%), четвертом (53,8%), пятом (14,6%) и шестом (1,5%) курсах. Для анализа повседневной