

Выводы. Двигательная активность способствует более гармоничному и полноценному развитию организма. Выполнив необходимый объем двигательной активности, студенты будут лучше выглядеть, станут здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, у них улучшится сон, проблем со здоровьем и учебной деятельностью будет меньше.

Литература:

1. Клестов, В. В. Актуальные аспекты двигательной активности / В. В. Клестов, А. Б. Сиротин // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. - 2019. - №2. – С. 86-91.
2. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://amgpgu.ru/upload/iblock/209/khan_n_v_dvigatelnaya_aktivnost_i_ee_vliyanie_na_zdorove_cheloveka.pdf?Ysclid=lt3czjt7m5246381198. – Дата доступа: 17.02.2024.
3. Двигательная активность и ее значение для организма студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nprospo/zdravookhranenie/library/2022/04/04/dvigatelnaya-aktivnost-i-ee-znachenie-dlya-organizma>. – Дата доступа: 26.02.2024.
4. Последствия малоподвижного образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://institut-clinic.ru/posledstviya-malopodvizhnogo-obrazazhizni/?Ysclid=lsvliapafuk523527463>. – Дата доступа: 10.02.2024.

АКТУАЛЬНЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ И КОНДИЦИОННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЕКЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ: МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ

Заяц А. Д.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Попкович Г. Н.*

Введение. Двигательная активность – неотъемлемая часть человеческой жизни. В этой статье рассматривается важность двигательных способностей студентов-дизайнеров и их влияние на работу и продуктивность студентов. Рассматриваются способы предотвращения профессиональных заболеваний у студентов и специалистов и улучшения их работоспособности в будущем с помощью упражнений.

Цель исследования. Исследовать влияние образа жизни в контексте будущей профессии студентов. Помочь студентам освоить необходимые координационные кондиционные способности, чтобы подготовить их к трудовой деятельности и предупредить развитие профессиональных заболеваний.

Материалы и методы исследования. Для проведения исследования был выбран аналитический метод, основанный на анализе статей по заданной теме.

Полученные данные из научных статей послужили основой для формулирования гипотез и выводов исследования.

Результаты исследования. Современный мир характеризуется своими быстро изменяющимися условиями жизни, к которым человеческий организм не может подстроиться с такой же скоростью, что приводит к низкому уровню физической подготовки и к разным заболеваниям, связанными с образом жизни. Можно заметить, что количество студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальному учебному отделению (СУО), существенно растет.

Таблица – Количество студентов первого курса, отнесенных к специальному учебному отделению на начало учебного года [2, С. 84].

Факультет	2013/14 уч. год		2017/18 уч. год		2018/19 уч. год		2019/20 уч. год	
	Кол-во студентов	СУО, %	Кол-во студентов	СУО, %	Кол-во студентов	СУО, %	Кол-во студентов	СУО, %
АТФ	409	13,45	361	13,01	357	10,64	399	15,28
ФГДЭ	115	15,65	109	26,60	92	19,56	91	20,87
МСФ	235	14,04	218	25,68	201	25,87	225	26,22
МТФ	128	14,84	173	16,76	200	29,50	197	28,42
ФММП	280	19,64	268	16,79	189	14,81	243	20,98
ЭФ	322	15,84	364	19,78	337	20,47	339	23,30
ФИТР	306	20,26	286	26,22	294	29,59	336	30,95
ФТУГ	191	9,95	208	20,19	202	14,35	199	24,62
ИПФ	92	8,70	66	28,78	89	41,57	83	24,09
ФЭС	234	9,83	205	14,63	189	14,28	197	12,18
АФ	208	9,13	119	22,68	138	23,18	146	21,91
СФ	359	9,19	224	10,26	181	18,78	197	14,72
ПСФ	248	22,98	263	28,89	203	20,19	251	19,14
ФТК	267	7,12	176	14,01	161	15,52	186	11,29
СТФ	38	0,00	46	13,04	49	6,12	44	11,36
Всего	3432	13,72	3086	19,82	2882	20,29	3133	20,35

Творческие и креативные специальности тоже подвержены разным профессиональным заболеваниям. Это связано с особенностями рабочего процесса: долгое пребывание в статичном положении и монотонные повторяющиеся движения. А также зачастую к подобным последствиям могут привести неумение правильно организовывать рабочее место и пренебрежение к собственному здоровью. Для творческого человека жизненно необходимо сохранить возможность создавать прекрасное, поэтому студентов нужно обучать актуальным упражнениям и знаниям, которые помогут им сохранить свое здоровье в будущем.

По классификации заболевания людей творческих специальностей относят к четвертой группе. Она включает патологии, появляющиеся в результате перенапряжения. Это заболевания периферических нервов и мышц, координаторные неврозы, заболевания опорно-двигательного аппарата, в нашем случае чаще всего возникающие от статических нагрузок [1, с. 1].

Вот некоторые из проблем, с которыми может столкнуться студент-дизайнер:

1. Боли в спине и шее из-за неправильной осанки и длительного сидения.
2. Синдром карпального канала и другие проблемы с запястьями и руками из-за повторяющихся движений и неправильной эргономики рабочего места.
3. Утомление глаз и головная боль из-за длительной работы за компьютером.
4. Повышенный уровень стресса и тревоги из-за сроков и требований проектов.

Для предотвращения неприятных последствий необходимо:

1. Создать эргономичное рабочее место: использовать удобное кресло, настроить высоту стола, расположение монитора и клавиатуры для минимизации напряжения на спине, шее и руках.
2. Проводить регулярные перерывы: делать упражнения для разминки, растяжку шеи, спины и рук каждый час, чтобы предотвратить напряжение и усталость.
3. Заботиться о глазах: делать перерывы для отдыха глаз, смотреть вдаль, делать упражнения для глаз, использовать антивспышечные фильтры на мониторе.
4. Поддерживать психологическое здоровье: практиковать методы релаксации, медитацию, заниматься спортом, общаться с коллегами.

Среди людей творческих профессий распространенные заболевания – сколиоз, остеохондроз, туннельный синдром. Для их профилактики следует делать перерывы в работе и выполнять соответствующие упражнения.

Профилактика туннельного синдрома. Синдром запястного канала (синдром запястного канала, карпальный туннельный синдром) — это заболевание, при котором происходит защемление и воспаление срединного нерва. Синдром карпального канала сперва приводит к нарушению чувствительности рук человека, а в дальнейшем – к снижению их двигательной активности. Причиной данного заболевания становится сдавливание срединного нерва в анатомическом канале. Для его профилактики рекомендуется удержание правильной осанки в процессе работы, соблюдение всех правил выбора мебели и оргтехники. Выполнение ежедневной гимнастики рук, организация перерывов в процессе трудовой деятельности.

Профилактика сколиоза. Сколиоз – это боковое искривление позвоночника, при котором позвонки отклоняются в сторону. Сколиоз может быть вызван разными причинами. Для профилактики данного заболевания рекомендуется делать перерывы и специальную гимнастику (лечебная физическая культура).

Выводы. В исследовании установлена тесная взаимосвязь между физической подготовкой студентов и их здоровьем. Правомерен вывод о том, что большую часть профессиональных заболеваний можно избежать, если делать необходимые перерывы, а также выполнять специальные упражнения.

Литература:

1. Гусева, З. Д. Профессиональные заболевания у людей творческой специальности / З. Д. Гусева [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://scienceforum.ru/2023/article/2018032593?ysclid=lub6v8nppz159946812> . – Дата доступа : 02.03.2024

2. Квятковская, Н. А. Развитие координационных способностей с акцентом на внимание у студентов специального учебного отделения / Н. А. Квятковская // Мир спорта. – № 1. – 2020. – С. 83-86.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Клименко Д. С.

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

Введение. Сердечно-сосудистые заболевания – острая проблема во всем мире. Согласно статистическим данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, в 2020 г. заболевания сердечно-сосудистой системы занимали первое место среди причин смертности населения. Наиболее распространенные формы в Беларуси: ишемическая болезнь сердца, инсульт, артериальная гипертензия, хроническая сердечная недостаточность.

Несмотря на продвижения в медицине, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний продолжает оставаться приоритетной задачей общественного здравоохранения. Физическая активность, являясь неотъемлемым компонентом здорового образа жизни, играет важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Цель исследования. Изучить влияние физической активности на сердечно-сосудистую систему, предоставить доказательства, подтверждающие пользу физической активности для здоровья сердца. Определить оптимальный уровень физической активности для поддержания работы сердца и сосудов.

Материалы и методы. В исследовании использованы:

- анализ литературы: изучение учебников, методических пособий, научных журналов, статей по данной теме;
- анализ статистических данных: проанализированы данные о смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также данные о распространении малоподвижного образа жизни;
- опрос: проведен среди студентов, в котором приняли участие 35 человек.

Результаты исследования. Сердечно-сосудистая система как жизненно важный компонент человеческого организма играет незаменимую роль в поддержании здоровья.

В настоящее время в мире наблюдается проблема низкой физической активности в связи с малоподвижным образом жизни. Работа в положении сидя