

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бекмурадова, Б. Махтумкули Фраги – титан мысли и слова. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/mahtumkuli-fragi-titan-mysli-i-slova>. – Дата доступа: 12.03.2024.
2. Единство народа – великое чудо. Литературная Газета 6462 (№ 19 2014) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pub.wikireading.ru/165129>. – Дата доступа: 13.03.2024.
3. Алиева, Г. Неугасимый свет очей. Махтумкули Фраги – безошибочный ориентир вечных духовных ценностей. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.anl.az/down/meqale/kaspi/2018/dekabr/621373.htm>. – Дата доступа: 12.03.2024.
4. Махтумкули Фраги – великий поэт туркменского народа. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://drunkyhorse.com/pojet-turkmenii-mahtumkuli-fragi/>. – Дата доступа: 12.03.2024.
5. Караджаев, Д. Яркие символы тюркского мира. 10.11.2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tkamm.gov.tm/ru/content/15035>. – Дата доступа: 12.03.2024.
6. Махтумкули – духовный целитель человеческой души. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://turkmen.ru/node/31>. – Дата доступа: 12.03.2024.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ В ШРИ-ЛАНКЕ

### Калахе Локуге Сарани Наводья Лакшика

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: ст. препод. Окуневич Ю. А.

**Актуальность.** Физическая активность является важнейшим аспектом здорового образа жизни. Она не только формирует внешнюю привлекательность человека, но и позволяет укрепить и сохранить здоровье, увеличить продолжительность жизни. Регулярные физические нагрузки достоверно снижают риски развития большого количества социально-значимых заболеваний (сахарный диабет II типа, гипертония, сердечно-сосудистые болезни и многие другие). Кроме того, физическая активность способствует улучшению психического здоровья человека, повышению качества жизни и общему благополучию.

**Цель.** Охарактеризовать уровень физической активности различных возрастных групп населения Шри-Ланки.

**Методы исследования.** Анализ данных, полученных в результате изучения литературных источников по теме исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Согласно ВОЗ, физическая активность определяется как любое физическое движение, производимое скелетными мышцами, требующее затрат энергии. Под физической активностью понимаются все передвижения человека. Уточняется, что как умеренный, так и

высокий уровень физической активности положительно влияют на здоровье [1]. Популярными способами оставаться активными являются ходьба, езда на велосипеде, катание на роликах, занятия спортом, активный отдых и многое другое.

Говоря о физической активности жителей Шри-Ланки, необходимо подчеркнуть, что в стране наблюдается один из самых высоких темпов старения населения в Азии. По данным исследования 2012 г. [2], доля пожилых людей (старше 60 лет) составляет 12,4 %. К 2050 году учёные прогнозируют увеличение их количества до 29 % [2]. Долгое время Шри-Ланка оставалась аграрной страной, вследствие чего наиболее высокий уровень физической активности демонстрировали именно пожилые люди. Однако в результате урбанизации часть из них стала менее активной. Физическая активность является защитным фактором для многих хронических заболеваний и функциональных нарушений у пожилых людей. Отмечается, что 63,4 % пожилых людей, живущих в Коломбо, страдают от хронических заболеваний [2]. Чёткое понимание эпидемиологических основ физической активности пожилых людей имеет жизненно важное значение для укрепления здоровья этой группы населения. В целом, 78,5 % представителей данной возрастной группы имеют достаточную физическую активность, а 52,7 % – высокую [2]. К сожалению, необходимо констатировать тот факт, что интенсивность физической активности снижается с увеличением возраста. Высокий уровень физической активности демонстрируют пожилые люди, относящиеся к категории лиц с низкими доходами. Пожилые люди, живущие в больших семьях с многочисленными родственниками, физически менее активны, чем одинокие. Отмечается также более высокий уровень физической активности женщин по сравнению с мужчинами. Это объясняется тем, что, несмотря на гендерное равенство, женщины по-прежнему практически полностью ведут домашнее хозяйство, что позволяет им быть физически активными без специальных занятий спортом.

Говоря о физической активности молодого населения Шри-Ланки, необходимо отметить некоторые позитивные тенденции. Более 50 % молодых людей ежедневно занимаются физической деятельностью в течение более одного часа в день, 80 % посещают дополнительные платные занятия по физической культуре (спортивные секции) [3]. Однако, к сожалению, этого недостаточно для развития здорового будущего поколения. Дальнейшему положительному эффекту в данной области, по нашему мнению, будет способствовать повышение уровня осведомлённости молодёжи о важности физической активности для здоровья. В связи с этим во всех образовательных учреждениях Шри-Ланки необходимо проводить слаженную и планомерную работу по физическому воспитанию подрастающего поколения.

**Выводы.** В различных возрастных группах населения Шри-Ланки наблюдается разный уровень физической активности. Несмотря на то, что в стране высока доля пожилого населения, оно остается физически активным на достаточном уровне. Молодёжь также внедряет в свою жизнь физические

нагрузки, однако уровень физического воспитания подрастающего поколения необходимо повышать.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Physical activity [Electronic resource] // World Health Organization. – Mode of access: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. – Date of access: 11.03.2024.

2. Wickramarachchi, B. Physical activity of urban-dwelling older people in Sri Lanka [Electronic resource] / B. Wickramarachchi // IJCH. – 2020. – Vol. 32, № 4. – Mode of access: <https://www.iapsmupuk.org/journal/index.php/IJCH/article/view/1874>. – Date of access: 11.03.2024.

3. Dietary and physical activity patterns of school children in an urban area of Sri Lanka [Electronic resource] / V. P. Wickramasinghe [et al.] // Sri Lanka Journal of Child Health. – 2005. – Vol. 34, iss. 2. – Mode of access: <https://sljch.sljol.info/articles/10.4038/sljch.v34i2.551>. – Date of access: 11.03.2024.

## ОЦЕНКА ТРЕВОЖНОСТИ У БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Калашникова Е. А., Дронова Д. С.

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: Марковцова О. А.

**Актуальность.** Беременность в жизни женщин является сложным этапом, который во многих случаях сопровождается тревожными переживаниями [1]. Тревога во время беременности нередко приводит к осложнениям и послеродовой депрессии [2, 3].

Тревожные расстройства являются серьезной медико-социальной проблемой. Во всем мире увеличивается количество женщин, испытывающих тревогу в течение всей беременности и принимающих в связи с этим психотропные препараты, в связи с чем врачи-акушеры-гинекологи и врачи общего профиля заинтересованы в поиске альтернативных немедикаментозных методов коррекции психоэмоционального состояния беременных [1].

**Цель.** Изучить уровень тревожности у беременных женщин.

**Методы исследования.** Обследовано 60 беременных женщин, госпитализированных в отделение патологии беременности Гродненского областного клинического перинатального центра, возраст которых составил от 19 до 44 лет, средний срок беременности 33 недели. Для измерения уровня тревожности у беременных женщин применялась шкала тревоги Бека (ШТБ). Дополнительно оценивались возраст, семейное положение, срок беременности, сопутствующие заболевания, место проживания, которые необходимы для характеристики выборки и оценки связи между этими показателями и тревогой.