

расслабляющего фактора оксида азота. Этот потенциальный механизм изофлавонов может также объяснить уменьшение, наблюдаемое при воспалении [1, с. 7].

Анализ показал значительное улучшение мышечной силы и выносливости как у молодых, так и у пожилых людей, потреблявших растительный белок, по сравнению с теми, кто не потреблял или потреблял мало белка. Однако другие типы белка (животного происхождения: сывороточный, говяжий, молочный) демонстрируют преимущества по наращиванию мышечной силы [2, с. 27].

**Заключение.** Таким образом, включение в рацион альтернативного соевого молока полезно для поступления белка при его недостаточном поступлении ранее, а также для улучшения липидного профиля. Однако растительный белок уступает животному для наращивания мышечной силы и выносливости.

#### **Список литературы:**

1. Erlich, M. N. A systematic review and meta-analysis of randomized trials of substituting soymilk for cow's milk and intermediate cardiometabolic outcomes: understanding the impact of dairy alternatives in the transition to plant-based diets on cardiometabolic health / M. N Erlich., D. Ghidanac // Blanco Mejia S. et al. – BMC Med. – 2024. – 22; 22 (1):336. doi: 10.1186/s12916-024-03524-7.

2. The effect of plant-based protein ingestion on athletic ability in healthy people a bayesian meta-analysis with systematic review of randomized controlled trials / Zhao S., Xu Y., Li J. et al. – Nutrients. – 2024. – № 16. – 2748 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.3390/nu16162748>. – Дата доступа: 29.01.2025.

## **СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ СКОЛИОЗА У СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Нестерович А.П., Озимко О.Н.**

Гродненский государственный медицинский университет

### **A MODERN VIEW OF THE PROBLEM OF SCOLIOSIS IN MODERN STUDENTS**

**Nesterovich A.P., Ozimko O.N.**

Grodno State Medical University

**Аннотация.** В статье приведены данные о профилактике и лечении сколиоза, так как заболевание не только влияет на физическое здоровье, но и на качество жизни в целом студенческой молодежи. Проводя время за учебными материалами и работой на компьютере, студенты учатся балансировать между учебой и здоровьем, осознавая, что профилактика сколиоза – залог их будущего благополучия и успешной карьеры.

**Ключевые слова:** сколиоз, студенты, профилактика, самочувствие, здоровье

**Abstract.** Modern students are increasingly aware of the importance of preventing and treating scoliosis, realizing that this disease not only affects physical health, but also the quality of life in general. By spending time with educational materials and working on the computer, students learn to balance between study and health, realizing that preventing scoliosis is the key to their future well-being and successful career.

**Keywords:** scoliosis, students, prevention, well-being, health

**Введение.** Современная студенческая молодежь сталкивается с множеством вызовов и проблем, одной из которых является сколиоз. В последние годы проблема сколиоза приобретает все большую актуальность. Введение в данную тему позволяет осознать масштабы проблемы и необходимость внедрения превентивных и лечебных мероприятий для сохранения здоровья молодых людей [1, с. 8].

Важно отметить, что сколиоз не только негативно влияет на физическое состояние, но и может оказывать психологическое воздействие на студентов, снижая их самооценку и уверенность в себе. Поэтому рассмотрение современных взглядов на сколиоз является важной задачей, требующей внимания со стороны образовательных учреждений и самих студентов [1-4].

**Цель исследования.** Проанализировать современный взгляд на проблему сколиоза у студенческой молодежи и выявить долю студентов, страдающих сколиозом, определить уровень знаний студентов о сколиозе, его причинах, симптомах и профилактике.

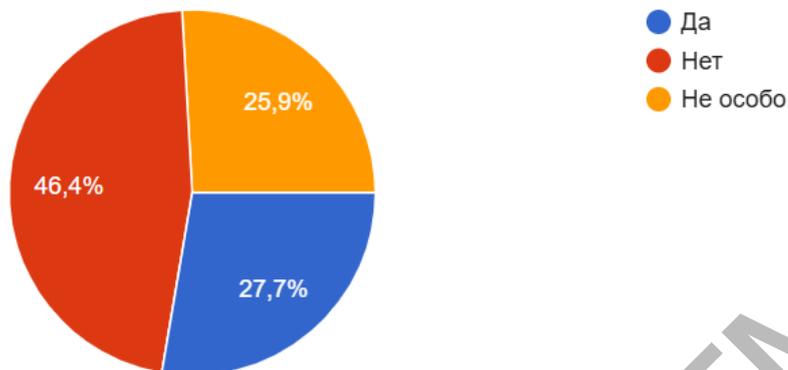
**Материалы и методы.** Исследование проводилось в течение месяца на базе учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет». Для исследования было проведено анкетирование в сервисе Google формы использовали описательную статистику для анализа основных характеристик данных. Были рассчитаны процентные доли ответов на каждый вопрос анкеты, что и помогло выявить современный взгляд студенческой молодежи. В эксперименте приняло участие 112 человек с первого по четвертый курс лечебного факультета.

**Основная часть.** Многие исследователи признают тот факт, что большинство заболеваний учащихся являются профессиональными, то есть связанные с учебной деятельностью [2, с. 22]. К данным заболеваниям относятся ухудшение зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата, недоразвитие мышц, растущая утомляемость, появление нервных и психических расстройств, на почве которых возникают различные нарушения деятельности разных органов и систем. На сегодняшний день сколиоз является основным недугом студенческой молодежи [4, с. 6].

В опросе приняло участие 112 человек, большая часть из которых являются учащимися 2 курса, а конкретно 78 человек. Еще 25 человек с 1 курса и 9 человек с 4 курса лечебного факультета. Таким образом, мы можем рассматривать сколиоз с разных сторон в зависимости от возраста и опыта.

Судя по результатам опроса, больше участников (46,4%) не считают, что сколиоз влияет на их учебу и повседневную жизнь. Однако значительная

часть (27,7%) сталкивается с трудностями из-за этого заболевания. Оставшиеся участники (25,9%) частично или в меньшей степени ощущают влияние сколиоза на их жизни (рис. 1).

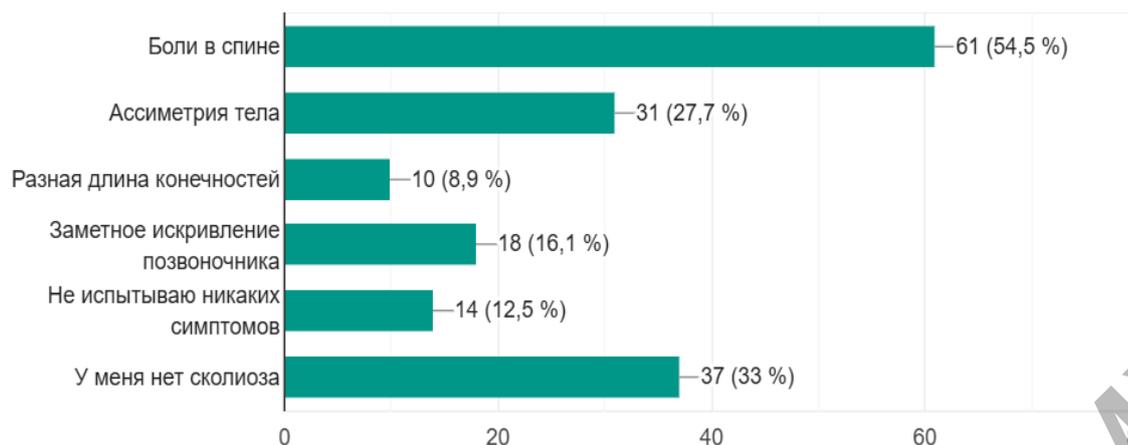


**Рисунок 1 – Влияет ли сколиоз на вашу учебу и повседневную жизнь?**

54,5% студентов испытывают боли в спине, еще один частый симптом-асимметрия тела (27,7%). Также некоторые отмечают заметное искривление позвоночника (16,1%) и разную длину конечностей (8,9%). 12,5% не испытывают никаких симптомов, а 33% утверждают, что не имеют сколиоза или имеют легкую степень сколиоза (рис. 2). Кроме того, можно выделить и другие популярные последствия, и симптомы сколиоза:

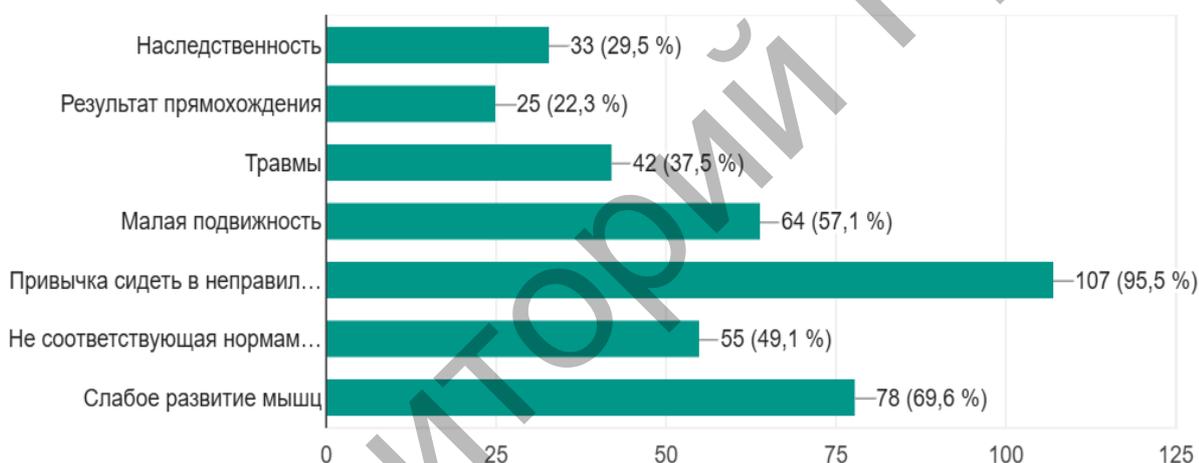
- боль в спине. Студенты со сколиозом часто испытывают хроническую боль в спине, которая может варьироваться от легкой до сильной. Это может ограничивать их физическую активность и ухудшать общее самочувствие;
- ограниченная подвижность: искривление позвоночника может ограничивать подвижность, затрудняя выполнение повседневных задач и физической активности;
- проблемы с дыханием: в некоторых случаях сколиоз может влиять на работу легких, затрудняя дыхание и снижая выносливость;
- влияние на эмоциональное и психическое здоровье: стресс и тревога, снижение самооценки, влияние на академическую успеваемость;
- отсутствие на занятиях, болезненные ощущения и медицинские процедуры могут приводить к пропускам занятий и ухудшению успеваемости;
- снижение концентрации: постоянная боль и дискомфорт могут снижать способность студентов концентрироваться на учебе и успешно выполнять задания (рис. 2).

Большинство студентов считают, что на появление сколиоза влияет привычка сидеть в неправильных позах (95,5%). Еще популярными ответами являются: слабое развитие мышц, за которое проголосовало 78 человек (69,6%), малая подвижность – 64 человека (57,1%), не соответствующая нормам мебель в учебных заведениях – 55 человек (49,1%). Менее популярными ответами являются следующие: травмы – 42 человека (37,5%), наследственность – 33 человека (29,5%) и результат прямохождения – 25 человек (22,3%) (рис. 3).



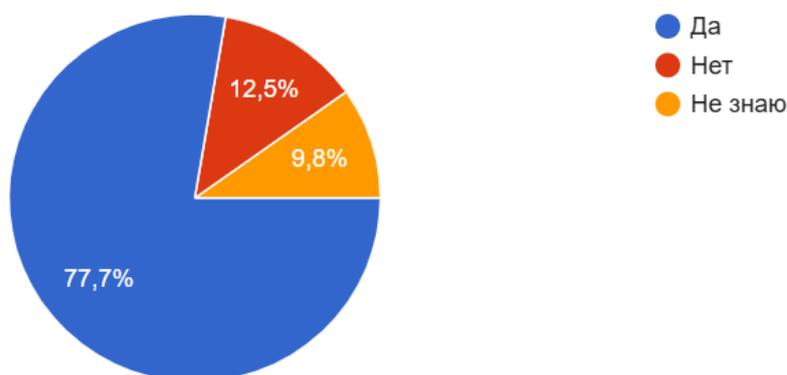
**Рисунок 2 – Какие симптомы сколиоза вы испытываете?**

На самом деле к нарушениям осанки приводит комплексное действие причин. Современные исследования показывают, что основными причинами развития сколиоза у студентов являются неправильная осанка, длительное сидение за партой, недостаток физической активности и наследственность.



**Рисунок 3 – Какие факторы, по вашему мнению, влияют на появление сколиоза?**

Большинство опрошенных (77,7%) считают, что сколиоз можно успешно лечить, 12,5% считают, что сколиоз неизлечим, а 9,8% сомневаются (рис. 4).



**Рисунок 4 – Как вы считаете, можно ли вылечить сколиоз?**

**Заключение.** Таким образом, современная студенческая молодежь все больше осознает важность здоровья позвоночника и проблемы сколиоза. Благодаря доступу к информации через Интернет и социальные сети молодые люди начинают понимать, как образ жизни и повседневные привычки могут влиять на состояние их здоровья.

Тем не менее, несмотря на растущее понимание проблемы, все еще существуют те, кто не уделяет достаточного внимания профилактике и лечению сколиоза, что подчеркивает необходимость продолжать образовательные и информационные усилия в этой области.

#### **Список литературы:**

1. Алексеюк, С. Н. Особенности физического воспитания студентов, имеющих сколиоз /С. Н. Алексеюк // Актуальные проблемы лечебной физической культуры и физиологии мышечной деятельности : материалы 8 Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 6–9.
2. Скиндер, Л. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом : учебно-методическое пособие / Л. А. Скиндер [и др. ] ; – Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – С. 22–23.
3. Станкевич, О. В. Характеристика спортивных компонентов здорового образа жизни у подростков, больных сколиозом / О. В. Станкевич [и др.] // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6–8 апр. 2004 г. – Минск, 2004. – С. 510.
4. Петров, В. От осанки – к настроению! / В. Петров // Спортивные игры. – 1990. – № 11. – С. 34–36.

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ**

**Поджарова Э.А.**

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы  
Научный руководитель – *Обелевский А.А., магистр пед. наук*

**INFLUENCE OF SPORTS ON DEVIANT BEHAVIOR OF STUDENTS**

**Podzharova E. A.**

**Yanka Kupala State University**

*Scientific supervisor – Obelevsky A.A., Master of Pedagogical Sciences*

**Аннотация.** В данной работе мы рассмотрели роль физической культуры в жизни современного общества. Отметим положительное влияние спорта на функциональное состояние организма человека, его социальный статус и поведение в обществе. Одно из важнейших направлений в профилактике девиантного поведения среди молодежи – организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства.