

Зыходзячы з гэтага можам прыйсці да высновы аб неабходнасці большага інфармавання насельніцтва аб перавагах дадзенага метаду і магчымасці яго прымянення ў паўсядзённым жыцці, а таксама ліквідацыі тэарэтычных і практычных прабелаў у прадстаўнікоў медыцынскай супольнасці адносна выкарыстання кінэзіятэрапіі і магчымасці больш паглыбленага яго прымянення ў сістэме аховы здароўя сярод пэўных спецыялізацый, такіх як артапедыя, неўралогія, медыцынская рэабілітацыя. Усё гэта ў спалучэнні з цяперашнімі пратаколамі лячэння павялічыла б рэабілітацыйны патэнцыял пацыентаў.

Список литературы:

1. Байтерякова, Ю. В. Кинезиотерапия / Международный научный журнал «Инновационная наука». – № 12-4. – 2016. – С. 167-168
2. Королев, Я. Р. Тейпирование как метод профилактики и лечения травматизма / Я. Р. Королев, П. В. Снежицкий, У. И. Сенькевич, Д. А. Ждан // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы IX Междунар. науч. конгресса. – Чебоксары, 2024. – С. 336-340.
3. Snezhitsky, Pavel. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES) Vol. 22 (issue 11), Art 341, pp. 2681- 2687, November 2022 online ISSN: 2247-806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.
4. Snezhitsky, Pavel. Results of testing an improved methodology for assessing the dynamic performance of rural population in Belarus / Pavel Snezhitsky, Elena Romanova, Alexander Bolotin // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 24 (issue 1), Art 4, pp. 29 – 35, January 2024 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES.

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Гермацкая А. О.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Озимко.О.Н.

SWIMMING AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVEMENT THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENT

Germatskaya A. O.

Grodno State Medical University
Supervisor – Ozimko.O.N.

Аннотация. Актуальность занятий плаванием среди студентов обусловлена множеством факторов, связанных не только со здоровьем, но и с возможностью снятия психоэмоциональной разгрузки после накопившегося напряжения, проблем, связанных с процессом обучения и личного характера,

а также улучшением качеством жизни. В статье дано описание положительного влияния плавания во время учебы на самочувствие студентов. В данной работе методом анкетирования изучены аспекты влияния плавания на улучшения психоэмоционального состояния учащейся молодёжи.

Ключевые слова: плавание, здоровье, физическая активность, психологическая разгрузка, стресс

Abstract. The relevance of swimming lessons among students is due to many factors related not only to health, but also to the possibility of relieving psycho-emotional relief after accumulated stress, problems associated with the learning process and personal nature, as well as improving the quality of life. The article describes the positive influence of swimming during study on the well-being of students. In this work, aspects of the influence of swimming on improving the psycho-emotional state of students were studied using a questionnaire.

Keywords: swimming, health, physical activity, psychological relief, stress

Введение. Стресс является неотъемлемой частью жизни современного студента. Учебная нагрузка, экзамены, социальные взаимодействия и личные проблемы оказывают значительное давление на психику молодых людей. В поисках эффективных средств борьбы со стрессом многие студенты обращаются к различным видам физической активности, среди которых плавание занимает особое место благодаря своим уникальным свойствам. Оно сочетает в себе не только кардионагрузку и силовую тренировку, но также оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, что делает его одним из наиболее эффективных методов снятия стресса и улучшения психоэмоционального состояния.

Цель исследования. Оценить плавание как эффективное средство улучшения психоэмоционального состояния студентов.

Материалы и методы. В исследовании использован метод анкетирования среди студентов ГрГМУ, анализ статистических данных, анализ научно-методической литературы.

Основная часть. За время обучения в вузе молодые люди сталкиваются с повышенными умственными и физическими нагрузками, стрессами, что негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии и здоровья в целом. Решая эту проблему, каждый студент ищет наиболее доступные и эффективные средства. Плавание не только сочетает в себе перечисленные критерии, но и, являясь видом физической активности, обладает уникальным комплексом воздействий, которые направлены на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и улучшение функционального состояния организма студента [1, с. 31].

Методом анкетирования были опрошены студенты лечебного, педиатрического, медико-диагностического и медико-психологического факультетов 1-4 курсов ГрГМУ. Общее число участников анкетирования составило 149 человек, среди них 76,9% девушек и 23,1% юношей в возрасте от 17 до 23 лет. Участникам было предложено ответить на вопросы, раскрывающие

основные преимущества плавания для их психоэмоционального здоровья, а также оценить их отношение к плаванию.

В ходе анализа полученных данных установлено, что 68,7% опрошенных считают занятие плаванием доступным, так как недалеко есть бассейн; 27,9% – бассейн находится далеко и до него тяжело добраться; остальные участники (по 0,7%) – нет желания заниматься плаванием, имеют противопоказания по здоровью или иные причины.

Ответ на этот вопрос подтверждает существующее мнение о том, что плавание является доступным практически каждому. Однако несмотря на доступность, плаванием занимаются далеко не все студенты. Так, на вопрос «как часто вы занимаетесь плаванием», только 8,1% ответили – раз в неделю, 10,7% – раз в месяц, 75,8% – вообще не занимаются, остальные участники (по 0,7%) – раз в два месяца, раз в полгода, в год, иногда. Объяснить такой ответ можно чрезмерной занятостью студентов, нехваткой свободного времени, отсутствием должной пропаганды плавания среди населения.

Несмотря на то, что плаванием занимаются далеко не все, 83,2% опрошенных считают, что плавание снимает стресс; 12,8% – не знают; 4% – ответили «нет» (рис. 1).

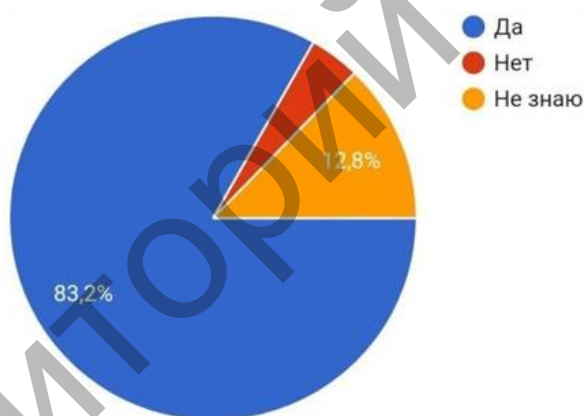


Рисунок 1 – Как думаете, снимает ли плавание стресс?

Ответы подтвердили психоэмоциональные преимущества плавания. Действительно, плавание помогает человеку настроиться на расслабление, способствует коррекции симптомов хронического стресса и нормализации нервной системы [2, с. 50]. Из-за уникальных свойств воды плавание имеет успокаивающий эффект, ритмичные движения помогают расслабиться и отвлечься от повседневных забот, поэтому можно с уверенностью сказать, что плавание помогает комплексно бороться с тревогой. Это отличный способ снять стресс и улучшить настроение. Кроме того, плавание стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья.

На то, какое самочувствие после занятия плаванием, студенты ответили, что у 26,2% присутствует чувство лёгкости, у 20,1% – чувство спокойствия, 18,1% – вызывает сонливость, 13,4% – чувство бодрости, 7,4% – эмоциональный подъём, остальные выбрали другие варианты ответов (рис. 2).

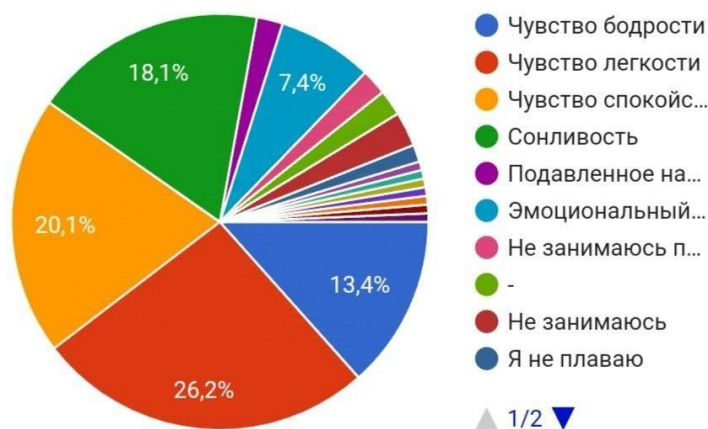


Рисунок 2 – Ваше самочувствие после занятия плаванием?

Это свидетельствует о том, что во время плавания мышцы тела расслабляются после длительного сидения за день, тем самым снимается напряжение после длительного нахождения в статичной позе, которое приводит к мышечным болям и усталости.

57% студентов согласны с утверждением, что плавание – лучший антидепрессант, 2% – не уверены или не знают, 37,6% – не согласны с этим утверждением, остальные (по 0,7%) выбрали другие варианты ответов (рис. 3).



Рисунок 3 – Согласны ли вы с утверждением, что плавание – лучший антидепрессант?

Рассматривая результаты, представленные на диаграмме, можно сделать вывод, что около половины студентов считает, что занятие плаванием не является для них лучшим антидепрессантом. Это объясняется не частым посещением самого бассейна из-за занятости во время учёбы или отсутствием компетентности о способах снятия психоэмоционального напряжения и стресса.

Студенты, согласные с утверждением о том, что плавание – лучший антидепрессант ещё раз подтвердили, что вода обладает успокаивающим эффектом, а ритмичные движения при плавании создают ощущение медитации. Этот процесс помогает отвлечься от повседневных забот, сосредоточиться на настоящем моменте, что и способствует снижению уровня тревоги беспокойства.

На вопрос «Как влияет плавание на психоэмоциональное состояние?» 79,9% опрошиваемых отметили улучшение настроения после плавания. 16% считают, что плавание никак не влияет на психоэмоциональное состояние. Остальные выбрали другие варианты ответов (рис. 4).

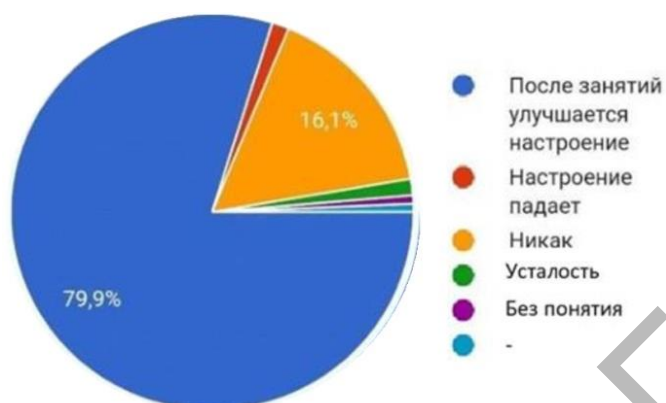


Рисунок 4 – Как влияет плавание на психоэмоциональное состояние?

Данный опрос подтверждает мнение о том, что плавание является приоритетным средством для поднятия хорошего настроения. Пребывание в воде вызывает ощущения, схожие с невесомостью, и позволяет расслабиться, находясь в состоянии антигравитации.

64,4% опрошиваемых студентов считают, что плавание помогает нормализовать сон; 30,9% – не знают; 47% – ответили, что не помогает. Плавание – это аэробная нагрузка, которая требует значительных усилий от организма.

После тренировки тело устает, что способствует быстрому засыпанию и глубокому сну. Кроме того, температура воды обычно ниже температуры тела, поэтому после плавания температура тела постепенно снижается, что создает условия, благоприятные для засыпания [3, с. 42].

Существует несколько стилей плавания – кроль, брасс, баттерфляй, каждый из которых требует разной техники и усилий. Такое разнообразие позволяет студентам выбирать наиболее подходящий для них стиль, что делает занятием плавание более интересным и увлекательным. 26,2% студентов предпочитают плавание брасом, 24,2% – кроль на груди, 16,1% – роль на спине, 14,8% – баттерфляй, 2,7% – не умеют плавать, остальные выбрали другие варианты ответов.

Заключение. В исследовании установлено, что плавание является приоритетным эффективным средством улучшения психоэмоционального состояния студентов. Благодаря своим уникальным воздействием на организм оно помогает расслабиться, снять физическое напряжение, которое часто сопровождается стрессом, накопившуюся усталость, улучшить здоровье. Заниматься плаванием целесообразно на занятиях по физической культуре, тем самым решая вопрос не только физического воспитания, но и для снятия напряжения и стресса.

Результаты полученного исследования могут быть использованы в научных работах.

Список литературы:

1. Клименко, А. А. Плавание в системе оздоровления обучающихся: метод. указания / А. А. Клименко, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 31 с.
2. Путилова, С. О. Влияние плавания на физическое здоровье студентов / С. О. Путилова, В. О. Цыганкова // Интерактивная наука, 2023. № 4 (80). – С. 50-51.
3. Усток, Д. Р. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов / Д. Р. Усток // Интерактивная наука, 2023. – №1 (77). – С. 42.
4. Балог, З. З. Применение игровых средств в учебно-тренировочном процессе группы по плаванию в условиях ВУЗа / З. З. Балог, В. В. Григоревич, Р. П. Олешкевич // Актуальные проблемы медицины : сб. материалов итог. науч.-практ. конф. (25-26 янв. 2024 г.) [Электронный ресурс] отв. ред. И. Г. Жук. – Гродно: ГрГМУ, 2024. – С. 27-29.

СПОСОБЫ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Гресь С.М., Ситкевич С.А

Гродненский государственный медицинский университет

SOCIAL INTEGRATION OF THE ELDERLY
INTO THE LIFE OF SOCIETY

Gres S.M., Sitkevich S.A
Grodno State Medical University

Аннотация. Старение населения сегодня приобретает масштабы глобальной тенденции в развитых странах мира. Поэтому современная цивилизация не может оставлять без внимания положение пожилых в современном мире. Такая демографическая ситуация обуславливается не только формированием новых потребностей и способностей пожилых людей, но в первую очередь необходимо говорить об отказе от старых представлений о старости. Проблема ценностей старшего возраста и идеалов становится существенным элементом социального климата общества, создающего комфорт или дискомфорт для данной категории людей.

Цель работы – определить статус пожилого человека в социальном пространстве современного белорусского общества.

Ключевые слова: пожилые люди, пенсионеры, социальное самочувствие, одиночество

Abstract. The aging of the population is now becoming a global trend in the developed countries of the world. Therefore, modern civilization cannot ignore the situation of the elderly in the modern world. This demographic situation is caused not only by the formation of new needs and abilities of older people, but first of all it is necessary to talk about the rejection of old ideas about old age.