

По субъективным оценкам курируемой группы, правильная методика подбора используемых средств с чередованием музыкального сопровождения способствовала повышению качества усвоения двигательного навыка, психоэмоциональной и мышечной релаксации занимающихся.

Заключение. Таким образом, свидетельством достижения поставленной цели и решения задач студентами-участниками под руководством куратора группы, является формирование положительной установки к занятиям физической культурой, что способствовало сплочению группы. Также были приобретены необходимые знания, умения и навыки для возможности их использования в физическом самосовершенствовании и укрепления здоровья студентов.

Список литературы:

1. Бутко, А. В. Белорусские народные игры как средство приобщения к национальной культуре / А. В. Бутко // Культура проведения свободного времени молодежью: проблемы и перспективы: сб. науч. ст. – Брест, 2010. – С. 5–8.

2. 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

3. Snezhitsky, Pavel. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin, S. Smirnov, A. Bolotin, A. Tarasov, S. Aganov, P. Suldin // 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.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Валюк А.С.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Научный руководитель – *Черниловская Л.О.*

MOTOR ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE OF A MODERN STUDENT

Valiuk A.S.

Yanka Kupala State University of Grodno
Scientific supervisor – *Chernilovskaya L.O.*

Аннотация. В статье рассматривается проблема влияния образа жизни студентов на состояние их здоровья. Здоровый образ жизни определяет качество жизни и тесно взаимосвязан с двигательной активностью. На основе анализа литературы автором представлены виды двигательной активности студентов.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, здоровье, студент

Abstract. The article examines the problem of the influence of students' lifestyle on their health. A healthy lifestyle determines the quality of life and is closely related to physical activity. Based on the analysis of literature, the author presents the types of physical activity of students.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, health, student

Введение. Здоровье – важнейшая составляющая жизни человека, а здоровье современной молодежи является важнейшим фактором обеспечения будущего нации. «Состояние здоровья студентов – одной из представительных групп молодежи страны, является актуальной проблемой современного общества» [4]. И. Р. Шагина в своих трудах, посвященных изучению влияния учебного процесса на здоровье студентов, отмечает, что «за время обучения здоровье студентов объективно ухудшается и к моменту окончания вуза только 20 % выпускников могут считаться практически здоровыми». При этом уровень здоровья современных студентов находится в прямой зависимости от их уровня здорового образа жизни [1-6].

Цель исследования. Теоретически обосновать зависимость двигательной активности и здорового образа жизни современных студентов.

Материалы и методы. Контент анализ научной литературы по теме исследования.

Основная часть. Здоровье определяет не только гармоничное развитие человека, но и успешность освоения им профессии, эффективность профессиональной деятельности. Несмотря на важность и актуальность рассматриваемой проблемы, в науке нет единой трактовки понятия «здоровье». Наиболее часто исследователями употребляется определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления» [2]. Иными словами, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние физического, психического и социального благополучия.

В настоящее время уровень здоровья студенческой молодежи определяется в основном их образом жизни. «Снижение уровня здоровья студентов случается в тех случаях, когда они не соблюдают принципы здорового образа жизни» [5]. Образ жизни – это сознательно совершаемые человеком действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения. Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека с целью укрепления здоровья. Здоровый образ жизни считается предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им интенсивного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Анализ научной литературы показал, что проблему формирования здорового образа жизни исследуют как с медико-биологической точки зрения, так и с социально-психологической. В. И. Дубровский отмечает: «Здоровый образ жизни – это система

разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие, в реальной окружающей среде и активное долголетие» [3].

Ученые также указывают, что «ценностные ориентации по соблюдению здорового образа жизни, еще не получили должного места в системе ценностей студента. Здоровый образ жизни не является нормой для большинства студентов, которая неправильно питается, не проявляет необходимую в их возрасте двигательную активность, не соблюдает режим дня, не использует элементы закаливания, чаще всего снимаю стрессы посредством вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания). Наблюдается устойчивая гиподинамия» [5, с. 194]. При этом исследователи отмечают, что, несмотря на осведомленность о факторах, ведущих к ухудшению состояния здоровья, наблюдается недостаточно большой процент студентов, проявляющих двигательную активность, помимо занятий по физической культуре.

«В настоящее время большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни: большая учебная нагрузка, работа за компьютером, что приводит к недостаточной двигательной активности и серьезным изменениям в молодом организме» [1, с. 121]. В научной литературе под двигательной активностью в широком смысле понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности. Двигательная активность – это естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие. Регулярная двигательная активность способствует:

- улучшению физического состояния и выносливости;
- снижению риска развития хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, диабета, ожирения);
- поддержанию психического здоровья и снижение уровня стресса;
- улучшению когнитивных функций и памяти.

Существует разные виды двигательной активности, которые оказывают положительное влияние на физическое состояние организма. Они отличаются друг от друга и имеют свои характеристики. Студентам в условиях обучения в учреждении высшего образования компенсировать недостаток необходимой физической нагрузки способны физическая культура, соревнования по различным видам спорта, студенческие универсиады, игровые и силовые виды спорта. В результате анализа научно-методической литературы установлено, что в настоящее время, благодаря активной пропаганде здорового образа жизни, основная составляющая которого – двигательная активность, занятия спортом среди студентов становятся все более «модными».

Заключение. Таким образом, одной из причин ухудшения уровня здоровья современной студенческой молодежи является недостаток двигательной активности. При этом повышение уровня двигательной активности студентов – необходимое условие формирования навыков здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Васюхневич, М. В. Двигательная активность как компонент здорового образа жизни студенческой молодежи / М. В. Васюхневич // Философско-педагогические проблемы непрерывного образования: сборник научных статей под ред. Е. И. Снопковой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 120-122.
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.who.int/ru>. – Дата доступа : 25.01.2025.
3. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М. : Флинта, 2014. – 560 с.
4. Латышевская, Н. И. Гендерные различия в состоянии здоровья и качестве жизни студентов / Н. И. Латышевская, С.В. Клаучек, Н.П. Москаленко // Гигиена и санитария. – 2009. – № 1. – С. 51-55.
5. Меерманова, И. Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // И. Б. Меерманова, Ш. С. Койгельдинова, С. А. Ибраев / Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197.
6. Шагина, И. Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов // Астраханский медицинский журнал. – 2010. – № 2. – С. 26-29.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПРОЛАПСЕ МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Гайнулина Е.В., Шкляр Л.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Снежницкий П.В., канд. пед. наук, доц.*

METHODS AND MEANS OF PHYSICAL EDUCATION FOR MITRAL
VALVE PROLAPSE IN SMH

Gainulina E.V., Shklyar L.A.

Grodno State Medical University

Scientific supervisor – *Snezhitsky P.V., Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor*

Аннотация. Проплапс митрального клапана (ПМК) – это одна из самых распространенных клапанных аномалий. Обнаруживают данный синдром у 6,4% населения различных возрастных групп. Нами изучены причины развития ПМК, а также определили методы и средства его профилактики и физической реабилитации. При анализе результатов педагогической диагностики до и после применения указанного комплекса физических упражнений произошли улучшения общего состояния обучающихся.

Ключевые слова: методы и средства, пролапс митрального клапана, обучающиеся, улучшения