

Список литературы

1. Об утверждении Единой спортивной классификации Республики Беларусь : постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 31 авг. 2018 г. № 61 : в ред. от 29 янв. 2024 № 1. – URL: https://www.mst.gov.by/data/files/2024/postanovlenie_29.01.2024_1.pdf (дата обращения: 12.02.2026)
2. Родин, А. В. Информационное обеспечение технико-тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / А. В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 56.
3. Юрчик, Н. А. Современный подход к организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-стрелков : монография / Н. А. Юрчик. – Минск : БГУФК, 2016. – 114 с.
4. Юрчик, Н. А. Стрельба из лука : / сост. Н. А. Юрчик ; НИИ физ. культуры и спорта Респ. Беларусь; БГУФК. – Минск, 2017. – 56 с.
5. Юрчик, Н. А. Стрельба пулевая : учебник / Н. А. Юрчик, Т. Д. Полякова; Белорус. гос. ун-т культуры. – Минск : БГУФК, 2024. – 481 с.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Страдаева В.Ю.

Гродненский государственный университет имени Я.Купалы
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Седова Н.Ф.

Актуальность. Современный человек живёт в условиях постоянного информационного и эмоционального напряжения, быстро меняющейся социальной среды, экологических проблем и малоподвижного образа жизни. Всё это оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье, повышая уровень хронических заболеваний и психосоматических расстройств. Особенно остро эти проблемы стоят перед студенческой молодежью, которая одновременно адаптируется к новой социальной роли, испытывает интенсивные умственные нагрузки и зачастую пренебрегает режимом дня и отдыха.

Нетрадиционная или альтернативная медицина включает в себя широкий спектр практик, многие из которых уходят корнями в глубокую древность. Сегодня особую популярность приобретают методы, ориентированные на стимуляцию внутренних ресурсов организма: фитотерапия, ароматерапия, гомеопатия, иглоукалывание, остеопатия, а также практики дыхания и медитации. Многие из них направлены не только на устранение симптомов болезни, но и на гармонизацию физического и психического состояния человека. Под традиционной же медициной понимается

сложившаяся в индустриальном обществе система знаний и практик, основанная на научном методе, клинических исследованиях и стандартизированных протоколах диагностики и лечения, эффективность и безопасность которых доказаны в ходе рандомизированных контролируемых испытаний.

В контексте современной медицины это часто профилактические меры. Однако широкое распространение нетрадиционных методов и растущий интерес к ним требуют серьёзного изучения и оценки их реальной эффективности и безопасности.

Цель работы. Анализ нетрадиционных подходов к укреплению здоровья человека, выявление их особенностей, преимуществ и ограничений, определение их места в системе современных оздоровительных практик, а также оценка их потенциала для укрепления здоровья и повышения качества жизни современных студентов.

Методы исследования. Теоретический анализ научной литературы, публикаций в рецензируемых журналах и клинических рекомендаций по рассматриваемым методам, систематизация и сравнительный анализ информации для выявления общих принципов и специфики различных нетрадиционных подходов, анкетирование студентов для оценки их информированности и опыта использования альтернативных методов оздоровления.

Результаты и их обсуждение. Нетрадиционная медицина представляет собой совокупность оздоровительных практик, не входящих в каноны официальной медицины, но активно применяемых в быту и получивших широкое распространение среди населения. В настоящее время известно более 30 направлений альтернативной медицины, каждое из которых имеет свои уникальные принципы воздействия. Рассмотрим наиболее распространённые и востребованные методы.

Гомеопатия базируется на принципе «подобное лечится подобным». Это означает, что заболевание лечится веществом, которое в больших дозах вызывает аналогичные симптомы у здорового человека. Гомеопатия не имеет побочных эффектов при правильном применении, воздействует мягко и системно, укрепляя защитные механизмы организма. Для студентов, испытывающих стресс от учебной нагрузки, гомеопатия может предложить комплексы для улучшения сна и снижения тревожности [1, с. 34].

Ароматерапия использует эфирные масла растений для комплексного воздействия на организм. Основные пути введения – через кожу (массаж, ванны, компрессы) и дыхательные пути (ингаляции). Метод эффективен при стрессе, бессоннице, головной боли, функциональных нарушениях вегетативной нервной системы. Важное преимущество ароматерапии – её многофункциональность: одно и то же масло может использоваться при разных состояниях [2, с. 167]. Студенту можно порекомендовать использовать масло лаванды для расслабления и улучшения качества сна после напряженного дня.

Акупунктура (иглоукалывание) и акупрессура (точечный массаж) – методы восточной медицины, основанные на стимуляции энергетических точек тела, связанных с так называемыми «меридианами», по которым циркулирует жизненная энергия Ци. Акупунктура предполагает введение игл, а акупрессура – надавливание и растирание рефлексогенных зон. Современные исследования подтверждают, что акупунктура действительно помогает уменьшить боль. Это связано с тем, что при стимуляции определенных точек активируются особые нервные клетки в спинном мозге, которые блокируют болевые сигналы [3, с. 20]. Для студентов, много времени проводящих за компьютером, акупрессура может стать быстрым способом снять напряжение с шеи и плеч. Массирование активных точек на руках и висках также помогает уменьшить головную боль напряжения.

Остеопатия – это направление, основанное на принципе взаимосвязи между структурой тела (опорно-двигательным аппаратом) и функциями внутренних органов. Метод часто используется при хронических болях в спине, головных болях, нарушениях осанки, а также в комплексной реабилитации после травм [4, с. 56]. Студентам, ведущим малоподвижный образ жизни, остеопатия может помочь скорректировать последствия сидячего образа жизни – исправить осанку, устранить боли в спине и улучшить общее самочувствие, что положительно скажется на способности к длительной концентрации.

Фитотерапия предполагает использование лекарственных растений и трав как в свежем виде, так и в форме отваров, настоев, экстрактов и масел. Она может применяться самостоятельно или как дополнение к традиционному лечению. Эти методы обладают высокой доступностью, мягкостью воздействия и могут применяться в профилактических целях, однако требуют индивидуального подбора, так как некоторые растения могут вызывать аллергические реакции или иметь противопоказания [5, с. 188]. Студенты могут активно использовать различные травяные чаи: ромашковый или мятный – для успокоения нервной системы, а имбирный – для укрепления иммунитета в сезон простуд.

Анализ нетрадиционных подходов к укреплению здоровья демонстрирует их растущую актуальность в условиях перегруженности современной медицины, стремительного образа жизни и необходимости индивидуального подхода к пациенту. Такие методы, как гомеопатия, ароматерапия, акупунктура, остеопатия и фитотерапия находят своих сторонников, предлагая не только лечение, но также и профилактику, эмоциональную поддержку.

Основными достоинствами альтернативных подходов является их комплексность, мягкое воздействие на организм, возможность активации внутренних резервов без существенного фармакологического вмешательства. Однако важно помнить, что значительная часть этих методов всё ещё остаётся за пределами доказательной медицины, а, значит, требует

осторожного и критического отношения при применении. Таким образом, нетрадиционные методы могут рассматриваться как дополнение к основному лечению или как часть профилактической и реабилитационной медицины.

Выводы. Проведённое анкетирование среди 40 студентов подтвердило высокий интерес к данным методам. Согласно полученным данным, наиболее популярными являются фитотерапия (используют 62%) и ароматерапия (37%), которые студенты оценивают как наиболее доступные и простые в использовании способы снятия стресса и повышения тонуса.

Для студенческой аудитории грамотное и сбалансированное применение этих подходов может стать эффективным инструментом для преодоления стресса, повышения умственной работоспособности и поддержания здоровья в один из самых активных и напряженных периодов жизни.

Список литературы

1. Ляхович, М. Ю. Алгоритмы гомеопатической терапии : монография / М. Ю. Ляхович. – Москва, 2024. – 60 с.
2. Сафронова, А. Н. Ароматерапия: наука и практика : монография / А. Н. Сафронова. – Москва : Эксмо, 2020. – 288 с.
3. Зайнуллина, Н. Б. Иглорефлексотерапия на рубеже веков : монография / Н. Б. Зайнуллина, Е. Н. Матюхина. – Москва, 2020. – 53 с.
4. Остеопатическая диагностика соматических дисфункций : клинические рекомендации / Российская остеопатическая ассоциация. – Санкт-Петербург : Невский ракурс, 2015. – 90 с.
5. Воробьева, Р. И. Фитотерапия в современной клинической практике : монография / Р. И. Воробьева. – Москва : Медицина, 2018. – 320 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СОН

Шевчик Д.А., Самойлова А.П.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Баркова В.В.

Актуальность. В последние десятилетия наблюдается устойчивый рост интереса к здоровому образу жизни, что обусловлено увеличением распространённости хронических заболеваний, высоким уровнем психоэмоциональных нагрузок и ухудшением качества сна у различных возрастных групп населения. Сон – важнейший физиологический процесс, обеспечивающий восстановление организма, поддержание когнитивных функций и эмоционального равновесия. Нарушения сна негативно отражаются на физическом и психическом здоровье человека, снижая работоспособность и качество жизни в целом.