

прогулки и специальные упражнения для глаз, направленные на сохранение и укрепление зрительного здоровья.

Список литературы

1. Комплексный подход к профилактике и лечению прогрессирующей миопии у школьников / Е. П. Тарутта, Е. Н. Иомдина, Н. А. Тарасова [и др.] // РМЖ. Клиническая офтальмология. – 2018. – Т. 18, № 2. – С. 70-76.

2. Седнева, А. В. Влияние занятий физической культурой на миопию и ее прогрессирование / А. В. Седнева, О. А. Гарбаль // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. материалов VIII Междунар. науч.-техн. конф., Минск, 21 окт. 2022 г. / Белорус. нац. техн. ун-т ; редкол.: И. В. Бельский [и др.]. – Минск, 2023. – С. 44-48. – 1 CD-ROM.

3. Фармакологические аспекты медикаментозного контроля миопии / С. Э. Аветисов, В. П. Фисенко, А. С. Журавлев, Л. М. Агаева // Вестник офтальмологии. – 2020. – Т. 136, № 4-2. – С. 310-316.

4. Аветисов, С. Э. Современные подходы к контролю миопии / С. Э. Аветисов // Вестник офтальмологии. – 2021. – Т. 137, № 4. – С. 108-115.

СПЕЦИФИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ

Гайчук Ю.П.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Олешкевич Р.П.

Актуальность. Современные студенты всё чаще ведут малоподвижный образ жизни, связанный с длительным сидением во время учебы, работой за компьютером и снижением активности вне занятий, что негативно отражается на состоянии опорно-двигательного аппарата. Это повышает распространённость нарушений осанки среди молодых людей и свидетельствует о необходимости изучения особенностей их ежедневной двигательной активности и роли физической культуры в профилактике и коррекции этих нарушений [1-5]. Нарушения осанки обычно проявляются в виде сутулости, кифоза, лордоза или сколиотических отклонений, а их распространённость среди студентов часто связывают с недостаточной физической активностью и длительным статическим напряжением, что требует системного научного анализа.

Цель. Проанализировать результаты научных исследований в научно-методической литературе, посвящённой двигательной активности студентов с нарушениями осанки, выявить основные особенности их двигательного режима, его влияние на осанку и роль физической культуры как средства профилактики и коррекции.

Методы исследования. Работа выполнена в формате обзора научных статей. Обзор основан на пяти рецензируемых статьях из электронной библиотеки «КИБЕРЛЕНИНКА», отобранных по теме двигательной активности студентов и нарушений осанки. Их тексты проанализированы методом сравнительного анализа результатов и выделения основных тенденций для последующего содержательного синтеза. В обзор включены исследования, в которых представлены теоретические и практические данные о двигательной активности, функциональных особенностях осанки и влиянии физической культуры на её сохранение [1-5].

Результаты и их обсуждение. Анализ литературных источников показывает, что дефицит двигательной активности является одной из ведущих причин ухудшения состояния здоровья современного человека. Малоподвижный образ жизни сопровождается развитием гиподинамии, снижением адаптационных возможностей организма, нарушением функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, замедлением обменных процессов и повышением риска развития хронических заболеваний, включая артериальную гипертензию, сахарный диабет и остеопороз. Регулярная двигательная активность оказывает выраженное оздоровительное воздействие, способствует оптимизации работы сердечно-сосудистой системы, улучшению вентиляционной функции легких, повышению иммунной защиты, ускорению выведения продуктов обмена и стабилизации психоэмоционального состояния. Использование различных форм физической активности, таких как ходьба, бег, плавание и фитнес позволяет индивидуализировать нагрузку и обеспечить профилактический эффект за счет укрепления мышечной системы, развития выносливости, координации движений и повышения качества жизни (В.Д. Арбузов, 2019) [1]. Согласно исследованиям автора, результаты анкетирования студентов свидетельствуют о преимущественно положительном влиянии организации двигательной активности на основе микроциклов на субъективное функциональное состояние в условиях учебной деятельности. Большинство обучающихся удовлетворительно переносили предложенную физическую нагрузку, при этом в течение недели отмечалось улучшение общего самочувствия, качества сна и аппетита (таблица 1).

У значительной части студентов наблюдалось повышение работоспособности и улучшение усвоения учебного материала, тогда как утомление в большинстве случаев носило легкий характер и лишь изредка сопровождалось болевыми ощущениями. Одновременно сохранялась потребность в дополнительном дневном отдыхе продолжительностью от 30 минут до 1-1,5 часа, что отражает необходимость рационального сочетания умственной и физической нагрузки. В целом, фиксировалось преобладание положительного эмоционального фона и высокая субъективная оценка выполняемой двигательной активности.

Таблица 1 – Основные характеристики исследований двигательной активности студентов

Основной объект	Ключевые аспекты двигательной активности	Выводы
Двигательная активность и здоровье человека	Установлена связь между недостаточной двигательной активностью и развитием гиподинамии, снижением адаптационных возможностей организма и ростом хронических заболеваний	Регулярная физическая активность способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению иммунитета, улучшению психоэмоционального состояния и качества жизни
Двигательная активность студентов (микроциклы)	Большинство студентов удовлетворительно переносят физическую нагрузку, отмечалось улучшение самочувствия, сна и аппетита	Повышение работоспособности, улучшение усвоения учебного материала, преобладание положительного эмоционального фона; сохранение потребности в дневном отдыхе
Формирование правильной осанки у студентов	Увеличение числа студентов с нормальной осанкой в экспериментальной группе	Эффективность комплекса специальных упражнений и подвижных игр при дозированной физической нагрузке
Общеразвивающие упражнения и двигательная активность студентов	Дефицит двигательной активности негативно влияет на самочувствие студентов	Регулярные упражнения повышают работоспособность и положительно влияют на опорно-двигательный аппарат; мотивация выше при коллективных формах занятий
Коррекция нарушений осанки у студентов	Систематическое применение корригирующей гимнастики снижает выраженность нарушений осанки	Индивидуальный подбор упражнений и трехчастная структура занятий повышают эффективность профилактики и коррекции

Согласно экспериментальным данным, полученным в ходе недавних исследований по реализации комплекса специальных физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки у студентов первого курса, они демонстрируют положительную динамику показателей состояния опорно-двигательного аппарата (А. Н. Базанов, 2022) [2]. Применение методов соматоскопии и антропометрии позволило объективно оценить исходный уровень нарушений осанки и проследить изменения в процессе педагогического воздействия. Использование специально подобранных упражнений и подвижных игр, дозирование нагрузки за счет изменения темпа, амплитуды и количества движений, а также включение

сопротивления и отягощений способствовали увеличению числа студентов с нормальной осанкой в экспериментальной группе. Полученные результаты подтверждают целесообразность комплексного подхода к профилактике и коррекции нарушений осанки в системе физического воспитания студентов.

В исследованиях Е. В. Романовой установлено, что применение общеразвивающих упражнений оказывает комплексное воздействие на организм, способствуя укреплению крупных мышечных групп, улучшению кровообращения, дыхательной функции, обменных процессов и регуляции деятельности нервной системы (Е. В. Романова, 2021) [3]. Возможность избирательного воздействия на опорно-двигательный аппарат за счет варьирования величины усилий, амплитуды, темпа движений и количества повторений, а также сочетания упражнений с дыхательными практиками делает данные средства универсальными и доступными для лиц разного возраста и уровня физической подготовленности.

В исследованиях других авторов результаты социологических опросов указывают на то, что дефицит двигательной активности остается значимой проблемой студенческой молодежи, при этом регулярное выполнение общеразвивающих упражнений сопровождается улучшением самочувствия, повышением работоспособности и положительным влиянием на состояние опорно-двигательного аппарата. Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой в большей степени связано с коллективными формами двигательной активности (А. Х. Цоктоева, 2018) [4]. При анализе особенностей двигательной активности студентов с нарушениями осанки особое внимание уделяется вопросам профилактики и коррекции таких отклонений, как сколиоз и остеохондроз, формирование которых зачастую начинается еще в школьном возрасте. Среди распространенных нарушений у студентов – заболевания сердечно-сосудистой системы (24,2%), зрения (22,5%) и нервной системы (11,7%), что связано с малоподвижным образом жизни, неправильным питанием, вредными привычками и перегрузками. Недостаточный уровень физической активности у современной молодежи приводит к снижению адаптационных возможностей организма, увеличению нервно-эмоционального напряжения и ухудшению показателей здоровья, включая заболевания сердечно-сосудистой, зрительной и нервной систем. Повышение эффективности коррекционных мероприятий достигается за счет индивидуального подбора средств лечебной физической культуры, включающих лечебную гимнастику, дозированную ходьбу, подвижные игры и специальные корригирующие упражнения. Методика корригирующей гимнастики строится по трехчастной структуре и включает подготовительную часть с общеразвивающими и дыхательными упражнениями, основную часть с корригирующими упражнениями преимущественно в положении лежа, а также заключительную часть, направленную на расслабление и восстановление дыхания. Систематическое

применение данных комплексов обеспечивает эффективную профилактику и коррекцию нарушений осанки у студентов (Н. А. Цеева, 2020) [5].

Выводы. Ежедневная двигательная активность играет ключевую роль в профилактике нарушений осанки у студентов. Анализ литературы показывает, что недостаток активности и малоподвижный образ жизни способствуют формированию неправильных поз и ухудшению состояния опорно-двигательного аппарата. Регулярные физические упражнения, систематическая физическая культура и формирование навыков правильной осанки имеют положительное влияние на здоровье студентов и могут значительно снизить риск развития функциональных нарушений позвоночника.

Список литературы

1. Арбузов, В. Д. Двигательная активность в жизни человека / В. Д. Арбузов // Форум молодых ученых. – 2019. – № 11 (39). – С. 27-29.
2. Базанов, А. Н. Недельный микроцикл двигательной активности студентов / А. Н. Базанов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 9-2 (60). – С. 17-21.
3. Формирование правильной осанки у студентов первого курса на занятиях физической культурой / Е. В. Романова, Т. М. Перегудова, Г. С. Денисова [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2021. – № 1 (21). – С. 78-86.
4. Цоктоева, А. Х. Общеразвивающие упражнения как эффективные средства, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата студентов / А. Х. Цоктоева, С. Ц. Раднаева, А. В. Мочалов // Форум молодых ученых. – 2018. – № 12-4(28). – С. 441-444.
5. Физические упражнения для студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Н. А. Цеева, З. И. Чунтыжева, А. Л. Чувакин [и др.] // Magyar Tudományok Journal. – 2020. – № 45(45). – С. 44-46.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ИПОТЕРАПИИ КАК МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО МЕТОДА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Екторова Е. А.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – канд. юрид. наук, доц. Хацук Ж.В.

Актуальность. Необходимость развития инклюзивного образования усиливает потребность в эффективных технологиях, которые обеспечивают одновременное физическое, эмоциональное и социальное развитие