

травматологом-ортопедом) или специалистом по реабилитации с последующим обучением пациента и переходом к регулярным самостоятельным занятиям как к образу жизни.

### Список литературы

1. Новикова, Л. Б. Миофасциальный болевой синдром / Л. Б. Новикова, А. П. Акопян // Журнал неврологии и психиатрии. – 2015. – Т. 115, № 10. – С. 21-24.
2. Тардов, М. В. Миофасциальный синдром: происхождение, проявления, принципы лечения (обзор литературы) / М. В. Тардов // Трудный пациент. – 2024. – № 11. – С. 36-40.
3. Общие принципы лечения скелетно-мышечной боли: междисциплинарный консенсус / Е. Л. Насонов, Н. Н. Яхно, А. Е. Каратеев [и др.] // Медицинский совет. – 2015. – № 17. – С. 3-20.
4. Клинико-иммунологические аспекты миофасциальной боли / А. А. Сафиуллина, Г. А. Иваничев, Г. В. Черепнев [и др.] // Практическая медицина. – 2018. – Т. 16, № 10. – С. 126-129.
5. Парфенов, В. А. Ведение пациентов с болью в спине / В. А. Парфенов, М. А. Иванова // Медицинский советник. – 2018. – № 1. – С. 112-117.

## ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Гейлаш А.О.

Брестский государственный технический университет  
Брест, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. пед. наук, доц. Орлова Н.В.

**Актуальность.** Студенты представляют собой особую социальную группу общества. Этот период жизни сопряжен с большим количеством стрессовых ситуаций: экзаменами и загруженностью учебной работой; не всегда здоровое питание; стресс и недостаток сна, что приводит к гиподинамии и проблемам со здоровьем.

В работе анализируется образ жизни студентов Брестского государственного технического университета и предлагаются различные способы предотвращения развития осложнений сидячего образа жизни.

**Цель.** Изучить студенческий образ жизни, и какое влияние он оказывает на здоровье студентов БрГТУ.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников, анкетирование, педагогическое наблюдение, метод математической обработки.

**Результаты и их обсуждение.** Двигательная активность – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального

состояния организма [1]. Двигательная активность включает в себя: повседневную активность (ходьба, работа по дому, прогулки); спортивные занятия (бег, плавание, танцы); физические упражнения (тренажёрный зал, пилатес, йога) [2].

Гиподинамия (недостаточная физическая активность) в студенческие годы может привести к:

- снижению физической активности организма;
- увеличению массы тела и метаболических нарушений;
- проблемам с опорно-двигательным аппаратом;
- снижению иммунитета;
- психологическим проблемам.

В педагогическом эксперименте приняли участие студенты архитектурно-строительного факультета Брестского государственного технического университета – 50 респондентов. В ходе педагогического исследования в анкете применялись вопросы, связанные с ведением здорового образа жизни студентами.

На вопрос «Сколько раз в день вы принимаете пищу?». Ответ получился следующим (рисунок 1):

Частота приема пищи	Процент
2-3 раза	60%
3-4 раза	20%
2-6 раз	5%

■ 2-3 раза      ■ 3-4 раза      ■ 2-6 раз

**Рисунок 1 – Количество приемов пищи студентами в день**

В результате опроса выяснилось, что около 60% студентов принимают пищу 2-3 раза в день. 20% из них 3-4 раза, 5% студентов принимают пищу 4-5 раз в день, у оставшихся 15% принятие пищи зависело от их загруженности в периоды сессии.

При правильном режиме питания оптимальное количество приемов пищи в день составляет 3 основных и 2-3 перекуса (5-6 раз), чтобы поддерживать стабильный уровень энергии и избегать переедания [2]. Под режимом питания также понимается соблюдение определенных интервалов между отдельными её приемами и распределение суточного рациона по отдельности.

Прием пищи в строго определенное время имеет значение в связи с тем, что вырабатывается условный рефлекс в деятельности пищеварительных желез желудка. Если приём пищи не осуществляется вовремя, то выделившийся

желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно влияет на слизистую оболочку. Данным режимом студенты часто пренебрегают.

На вопрос «Знаете ли вы о сидячем образе жизни?» ответ получился следующим: 87% студентов слышали о гиподинамии, 13% – не слышали.

На вопрос «Ведёте ли вы сидячий образ жизни?» 80% респондентов подтверждают, что ведут сидячий образ жизни, а 20% ведут активный образ жизни.

Среди участников опроса 57% регулярно испытывают болевой синдром в шейном, грудном и поясничном отделе позвоночника, у 25% данные явления являются периодическими и только у 18% боли отсутствуют.

На вопрос «Вы уделяете время на перерывах физической активности?» ответили так: 32% респондентов уделяют на перерывах время для физической активности, 68% ссылаются на нехватку времени.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы в спортивных секциях города?» ответ получился следующим: 76% респондентов не занимаются в спортивных секциях города, 24% – занимаются.

Помимо всего прочего с целью выявить вовлечённость студентов БрГТУ в физическую деятельность спортивных секций университета был проведён опрос, исходя из которого выяснилось, что студенты знают о наличии спортивных секций, однако 67% не занимаются в данных секциях. Причинами посещения секций 61% респондентов считают альтернативой занятия по предмету «Физическая культура».

Активные формы отдыха привлекают лишь 33% студентов, что является недостаточным в заинтересованности студентов в занятиях физическими упражнениями.

Предпочтительны пассивные формы досуга (52%): прослушивание музыки, просмотр кино, социальные сети и компьютерные игры.

На вопрос «Какие средства физической культуры Вы считаете приемлемыми для профилактики сидячего образа жизни?» студенты указывают гимнастические упражнения (16%), посещение тренажёрного зала (37%), занятия игровыми видами спорта (35%), соблюдение правильного питания (12%).

Одна из основных мотиваций – применение интересного и разнообразного спортивного инвентаря. Студенты должны видеть цель в занятиях физической культурой, спортом и средства достижения этих целей.

**Выводы.** Таким образом, в университете предлагается усилить работу по мотивации и вовлечению студентов в спортивные секции и мероприятия путём использования рекламы через социальные сети как площадки для популяризации работы спортивного клуба и спортивных мероприятий, проводимых университетом и городом.

С целью профилактики развития осложнений сидячего образа жизни следует подобрать и включить в учебные занятия по физической культуре больше комплексов упражнений для тренировки мышц спины и развития гибкости.

### Список литературы

1. Наквасина, С. Н. Двигательная активность как основа здоровья / С. Н. Наквасина, Л. И. Чекрыгина // Теория и практика современной науки. – 2018. – № 10 (40). – С. 489-502.

2. Лучинович, Л. А. Ежедневная двигательная активность как основа здоровья, красоты и долголетия / Л. А. Лучинович // Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 26-27 ноября 2015 г. – Минск, 2016. – С. 664-669.

3. Захаров, И. А. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни / И. А. Захаров, А. В. Ключков, И. А. Букас // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 16-17 дек. 2021 г. / под ред. М. Н. Дедулевич. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 30-32.

## ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Дианов А.В., Крылова А.В.

Российский государственный гидрометеорологический университет  
Санкт-Петербург, Российская Федерация  
Научный руководитель – Яковлев Г.А.

**Актуальность.** Современное образование предъявляет высокие требования к студентам, обуславливая необходимость усвоения большого объема информации в сжатые сроки. Однако интенсивные учебные нагрузки часто сопровождаются малоподвижным образом жизни, хроническим стрессом и ухудшением физического здоровья, что негативно сказывается на академической успеваемости. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 80% молодых людей не соблюдают рекомендуемые нормы физической активности, что ведет к снижению когнитивных функций, ухудшению концентрации внимания и росту уровня тревожности [1].

В последние десятилетия проблема гиподинамии среди студентов приобретает особую актуальность. Современные технологии, автоматизация учебного процесса и увеличение времени, проводимого за компьютерами и гаджетами, способствуют снижению двигательной активности. Это, в свою очередь, приводит к ухудшению физического состояния, психологическому дискомфорту и, как следствие, падению успеваемости. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения, стимуляции нейропластичности мозга и выработке нейромедиаторов, таких как дофамин