

СЕКЦИЯ 27
«СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

УДК 796,035

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

Артемчик К. С., Кошар А. В., Семененко К. С.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Известно, что движения являются одним из важных факторов существования человека. Особенно важна физическая активность для каждого молодого, развивающегося организма. По исследованиям, проведенных врачами-гигиенистами Республики Беларусь, было выяснено, что учащимся младших классов, для сохранения физического здоровья, необходимо в течение дня пройти, пробежать, проплыть не менее 5 км (взрослым не менее 3 км). Все чаще замечая взрослых людей на улице, занимающихся бегом, ходьбой и выполнением разнообразных физических упражнений, мы понимаем, что забота о своем здоровье имеет место в их жизни. Ведь не секрет, что многие лишь с возрастом познают истинную цену своего здоровья. Естественно, что большинство и вовсе не переживает по поводу сохранения здоровья и задумываются об этом тогда, когда появляются первые признаки различных заболеваний [1].

Цель

Проанализировать уровень физической активности населения.

Материал и методы исследования

Анализ научно-исследовательской литературы.

Что такое физическая активность?

По определению ВОЗ, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Термин «физическая активность» не следует путать с понятием «упражнение» — одной из категорий физической активности, которое является запланированным, структурированным, повторяющимся и направлено на улучшение или поддержание одного, или нескольких компонентов физического состояния.

Помимо физических упражнений любые другие виды физической активности, также полезны для здоровья. Кроме того, улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

Важно заметить, что недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти в мире. Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет. Физическая активность имеет важные преимущества для здоровья и способствует профилактике НИЗ.

Каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен. Более 80 % подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности. Политика в отношении недостаточной физической активности проводится в 56 % государств-членов ВОЗ [2].

Государства-члены ВОЗ договорились о сокращении распространенности недостаточной физической активности к 2025 г. на 10 %.

Каковы рекомендуемые уровни физической активности?

Дети и подростки в возрасте 5–17 лет должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день, она принесет дополнительную пользу для их здоровья. Физической активностью, направленной на развитие скелетно-мышечной системы, следует заниматься, как минимум, три раза в неделю.

Взрослые люди в возрасте 18–64 лет, должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю [1].

На глобальном уровне в 2010 г. около 23 % взрослых в возрасте 18 лет и старше были недостаточно физически активны (20 % мужчин и 27 % женщин). В странах с высоким уровнем дохода 26 % мужчин и 35 % женщин были недостаточно физически активны по сравнению с 12 % мужчин и 24 % женщин в странах с низким уровнем дохода. Низкие или снижающиеся уровни физической активности часто соответствуют высокому или возрастающему валовому национальному продукту. Снижение уровней физической активности отчасти связано с пассивностью во время досуга и сидячим образом жизни на работе и дома. Аналогичным образом, все более широкое использование «пассивных» видов транспорта также способствует недостаточной физической активности.

В глобальном масштабе в 2010 г. 81 % подростков в возрасте 11–17 лет были недостаточно физически активны. Подростки (девочки) были менее активны, чем подростки (мальчики), 84 % девочек и 78 % мальчиков не выполняли рекомендации ВОЗ.

Ряд факторов, обусловленных окружающей средой, которые связаны с урбанизацией, могут препятствовать повышению уровней физической активности населения. Среди них следующие факторы: опасения подвергнуться насилию и стать жертвой преступления на улицах; интенсивное движение транспорта; плохое качество воздуха, загрязнение воздуха; малое количество парков, тротуаров и спортивных (рекреационных) сооружений [1].

Выводы

Для повышения уровней физической активности страны и ВОЗ должны прилагать усилия для предоставления людям больше возможностей вести активный образ жизни. Необходимо поощрять физическую активность в повседневной деятельности. Обеспечить доступ всех людей к формам активного передвижения, включая ходьбу и езду на велосипеде; создание безопасных площадок и помещений в школах, где учащиеся могли бы активно проводить свое свободное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сайт белорусских исследований [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://thinktanks.by/>. — Дата доступа: 07.04.2016.
2. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://nsportal.ru/>. — Дата доступа: 05.04.2017.

УДК 796:159.944.4

ОЦЕНКА УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ 1 И 3 КУРСОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОСНОВНОЙ ГРУППЕ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Беридзе Р. М., Юркевич Л. С., Селюкова И. В.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Вузовское образование является завершающим этапом процесса общего образования будущих специалистов и основной стадией их специализации и профессиональной подготовки, а также оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности.