

мализации артериального давления, улучшению самочувствия. Эффект расслабления мышц (миореклазирующий эффект), по-видимому, достигается и за счет одномоментного поступления большой трансдермальной дозы магния, который является естественным миорелаксантом. Очевидно, благодаря комплексному химическому и физическому воздействию снижается уровень адреналина и кортизола (гормонов стресса). При этом уровни серотонина, дофамина и окситоцина возрастают, что в свою очередь повышает концентрацию эндорфинов.

Таким образом, включение флоатинга в систему восстановления спортсменов на различных этапах подготовки и в период соревнований должно положительно влиять на их работоспособность и сохранение здоровья, а также повышать эффективность тренировочного процесса. Безусловно, преимуществом этого метода для спортсменов будет и успешное прохождение допинг-контроля, поскольку использование искусственных химических субстанций при этом исключено.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Абусева, Г. Р.* Сенсорная депривационная терапия как оздоровительный физический метод для повышения физической работоспособности / Г. Р. Абусева, А. М. Сильчук, С. С. Хозяинова // Известия Российской Военно-медицинской академии. 2020. Т. 39. № 2. С. 9–11.
2. *Боболева, А. В.* Флоатинг как новый тренд в wellness-индустрии / А. В. Боболева // Коммуникационные технологии: социально-экономические и информационные аспекты: Материалы Всероссийской (23 ежегодной) молодежной научно-практической конференции. Иркутск, 15 апреля 2020 года. 2020. С. 115–117.
3. *Борисова, Е. В.* Флоатинг как современный метод психотерапии / Е. В. Борисова, М. С. Жохова // Психология XXI столетия. Новые возможности: Сборник по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия», Ярославль, 13–15 мая 2016 года / под ред. Козлова В.В. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского, 2016. С. 41–43.
4. *Кручинский, Н. Г.* Современные принципы в реабилитации спортсменов / Н. Г. Кручинский // Здоровье для всех [Электронный ресурс]. 2016. № 2. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-printsipy-v-reabilitatsii-sportsmenov>. – Дата доступа : 30.01.2022.
5. *Звягина, Е. В.* Использование флоатинга в медицине и возможности его применения в рекреации и реабилитации спортсменов / Е. В. Звягина, Н. П. Петрушкина // Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии: Материалы II Международной научно-практической конференции, Минск, 18–19 ноября 2021 г. / Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»; редколлегия: Т. А. Морозевич-Шилаук (гл. ред.), К. Э. Зборовский (зам. гл. ред.) [и др.]. Минск, 2021. С. 113–116.
6. *Силантьева, О. М.* Флоатинг-терапия как эффективный метод коррекции стрессовых состояний / О. М. Силантьева, А. В. Полевая // Революция и эволюция: модели развития в науке, культуре, социуме : сборник научных статей / Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского; под общ. ред. И. Т. Касавина, А. М. Фейгельмана. Н. Новгород, 2017. С. 225–228.
7. *Bood, S. A.* Eliciting the relaxation response with the help of flotation-rest (restricted environmental stimulation technique) in patients with stress-related ailments / S. A. Bood // International Journal of Stress Management. 2006. Vol. 13. № 2. P. 154.
9. *Edebol, H.* Chronic whiplash-associated disorders and their treatment using flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) / H. Edebol, S. Åke Bood, T. Norlander // Qualitative Health Research. 2008. Vol. 18, № 4. P. 480–488.
10. *Haslam A. S.* Making good theory practical: Five lessons for an applied social identity approach to challenges of organizational, health, and clinical psychology / A. S. Haslam // British journal of social psychology. 2014. Vol. 53. № 1. P. 1–20.
11. *Jacobs, B. M.* Summary-data-based Mendelian randomization prioritizes potential druggable targets for multiple sclerosis / B. M. Jacobs, T. Taylor // Brain Commun. 2020. Vol. 14, № 2(2). P. 119.
12. Флоат-камеры / Флоатационные камеры [Электронный ресурс]. 2021. Режим доступа: <http://float-camera.ru/pages/filtr.html> Флоат-камеры. Дата доступа 20.11.2021.
13. Флоатинг — расслабление и отдых / Сенсорная депривация [Электронный ресурс]. 2021. Режим доступа : <https://floatdao.com/article>. Дата доступа 20.11.2021.

УДК 615.851.131.1:[616.98:578.834.1]-057.875

**КАЧЕСТВО СНА СТУДЕНТОВ, ПЕРЕБОЛЕВШИХ ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19**

**Короткая В. А., Лепешина А. М.**

**Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Чевелев**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Полноценный сон занимает главную роль в формировании здоровья молодого организма. Хороший сон — залог крепкого здоровья. Недостаток сна негативно влияет на физическое и психическое состояние человека [3].

В связи с последними событиями увеличилось число людей, обращающихся в медицинские учреждения с жалобами на нарушения сна. Вероятнее всего это связано с тем, что коронавирус отличается от других заболеваний масштабом и угрозой для здоровья и вызывает психологический дистресс, ощущение внутреннего неблагополучия. Это приводит к возрастанию частоты нарушений сна, связанных с качеством и продолжительностью [1, 2].

Недостаток сна не только подрывает здоровье, но и отрицательно сказывается на умственной деятельности. На определенной стадии сна мозг активно работает с информацией, откладывает в память нужную информацию, а от чего-то избавляется. Если нарушения возникают на этом этапе, то во время бодрствования человек испытывает трудности со способностью сосредоточиться, памятью, агрессией и снижением иммунитета [2].

### **Цель**

Оценить качество и продолжительность сна у студентов разных вузов Республики Беларусь; установить наличие каких-либо изменений после перенесенного заболевания; уточнить способы борьбы с нарушениями сна.

### **Материал и методы исследования**

Работа проведена на базе кафедры физического воспитания и спорта УО «Гомельский государственный медицинский университет». В исследовании приняли участие 83 человека, переболевших инфекцией COVID-19 в период лето 2021 – зима 2022 гг., из которых 42 студента являются представителями Гомельского государственного медицинского университета, 11 — Белорусского государственного медицинского университета, 16 — Белорусского национального технического университета, 14 — Белорусского государственного экономического университета. Исследование проводилось методом анонимного анкетного опроса. Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием пакета прикладных программ Microsoft office (Excel 2016).

### **Результаты исследования и их обсуждение**

После перенесенного заболевания 33,7 % опрошенных студентов заметили изменение в своем режиме сна в худшую сторону. Самыми частыми проявлениями этого являются: состояние тревожности в момент засыпания и во время сна (42,5 %), бессонница (37 %), нарушение дыхания (11,3 %), снятся кошмары (5,6 %).

Рассмотрим факторы, которые также могут усугублять состояние сна у опрошенных людей. 47 % опрошенных студентов учатся на 6 курсе, что может свидетельствовать о повышенной стрессовой нагрузке этой группы. Средняя продолжительность сна составила от 6 до 8 ч в сутки, при этом 36,1 % спят более 30 мин днем дополнительно, тем самым нарушая цикл сна. Большой процент опрошенных (71,2 %) перед сном нагружают свою нервную систему (играют в компьютерные игры, готовятся к занятиям, проводят время в интернете). 23,8 %, занимаются спортом, что считается физической нагрузкой и при этом 7,2 % из них замечают ухудшение состояния, 24 % не замечают никакого влияния, а 65 % легче засыпают. Так же 37,3 % из всех опрошенных принимают пищу перед сном. 7,2 % выпивают более 3-х чашек кофе в день. 16,8 % вынуждены принимать лекарственные средства (успокоительные, снотворные), которые улучшают качество и увеличивают продолжительность сна.

72,3 % засыпают в благоприятных условиях (полная тишина и отсутствие света, проветривая комнату, в комфортной одежде), т. к. они соблюдают гигиену сна.

### **Выводы**

Сон важен для каждого организма. Он играет главную роль в процессах жизнедеятельности человека.

Качество сна зависит от состояния нервной системы человека и атмосферы в помещении, в котором он засыпает. Состояние организма перед сном также важный фактор для качественного отдыха. При употреблении пищи перед сном еда не

переваривается должным образом, что вызывает ощущение тяжести, заставляет организм усиленно переваривать эту пищу и приводит к ухудшению качества отдыха. Употребление большого количества кофеина вводит нервную систему в состояние постоянного возбуждения, что в свою очередь не позволяет человеку нормально заснуть. Также перед сном рекомендуется небольшая прогулка, расслабляющая тело и подготавливающая его ко сну. При этом не рекомендуется выполнять физические упражнения, так как это приводит к лишнему стрессу организма. Следование этим рекомендациям обычно позволяет студентам улучшить их сон.

Опрошенные студенты соблюдают некоторые правила гигиены сна: они избегают от посторонних звуков и засыпают в темноте; проветривают помещение, благодаря чему свежий и прохладный воздух способствует засыпанию; спят в свободной и комфортной одежде, тем самым не сковывая тело и движения. Однако большое количество студентов перенапрягают свою нервную систему, получая большой объем информации, которую мозг вынужден обрабатывать во время сна. Также среди опрошенных студентов было небольшое количество людей, которые заметили ухудшение самочувствия после физической нагрузки. Следовательно, им необходимо заменить тренировки на вечернюю расслабляющую прогулку.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов, А. А. Социальная экология / А. А. Горелов. М.: Чудо, 2006. 408 с.
2. Резник, Н. А. Занятия спящего мозга / Н. А. Резник // Химия и жизнь: журнал. 2014. № 3.
3. Zhang, J. Memory process and the function of sleep / J. Zhang // Journal of Theoretics. 2004. Vol. 6, № 6.

УДК 796.332:612.829.34]-053.4

### **ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФУТБОЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Малявко А. А., Игнатукин Р. Г.**

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

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

#### **Введение**

Основопологающим физическим качеством являются координационные способности при выполнении передвижений с изменением условий движения и использованием спортивного инвентаря. Еще более важным развитием данного физического качества является в дошкольном возрасте [3]. Дети данного возраста остро реагируют на характер изменения двигательной активности снижением или повышением уровня физической работоспособности [1].

Характер двигательных возможностей детей дошкольного возраста определяется способностями ребенка взаимодействовать с окружающей средой и предметами. Это является одним из основных факторов предрасположенности к выполнению различных движений с той или иной мерой точности воспроизведения. Данный фактор может служить одним из критериев отбора в футболе [4]. Еще одним фактором успешности отбора для занятий футболом служит способность выполнять сложно координационные движения достаточно длительное время [2].

Анализ научной литературы позволил определить проблемы в формировании навыков двигательной активности и развития координации движения у детей дошкольного возраста.

#### **Цель**

Оценить влияние специальной программы футбольных тренировок на формирование координационных способностей детей дошкольного возраста.