

Из способов приготовления пищи 44,4 % студентов-медиков предпочитает жарение – из-за быстроты приготовления и экономии времени. 40,7 % используют варение и 14,8 % – запекание. 45,5 % опрошенных из других вузов выбирают варение и 37,7 % респондентов – жарение. Также были названы приготовление на пару, запекание и сыроедение. Частое употребление жареной пищи – фактор риска избыточной массы тела [3].

В организации сбалансированного питания играет важную роль распределение суточной калорийности. Так, 25 % получаемых калорий должно приходиться на первый завтрак, 15 % – на второй, 35 % – на обед и 25 % – на ужин [4]. Опрос показал, что у большинства студентов-медиков (59,3 %) основной объём принимаемой пищи приходится именно на обед, но многие из них (33,3 %) употребляют основной объём пищи на ужин. Среди остальных опрошенных большинство (42,9 %) принимают основной объём пищи на ужин, 40,3 % – на обед и 14,3 % – на завтрак.

В результате проведённого исследования было установлено, что, несмотря на углублённое изучение вопросов, касающихся здорового образа жизни в университете, многие студенты не соблюдают правила рационального питания (предпочитают жареную пищу, не соответствующую возрастным нормам по калорийности, несбалансированную по белкам, жирам и углеводам) и подвержены значительному риску возникновения избыточной массы тела. Причинами такой ситуации являются большая учебная нагрузка, отсутствие навыков самоорганизации и планирования своего времени, несформированность в семье культуры питания и здорового образа жизни. Вместе с тем, как отметили участники исследования, многие из них не имеют возможности или желания поддерживать регулярную физическую активность и обеспечивать достаточный сон (не менее 7 часов).

Следовательно, в настоящее время актуальной проблемой является проведение целенаправленной работы по пропаганде рационального питания и здорового образа жизни среди студенческой молодёжи.

Список использованной литературы

1. Возьмитель, А. А. Образ жизни: теоретико-методологические основы анализа / А. А. Возьмитель, Г. И. Осадчая // Социологические исследования, 2009. – № 8. – С. 58–65.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2005 – 416 с.
3. Общая и военная гигиена : учеб. пособие / В. Н. Борtnовский [и др.]; под ред. В. Н. Борtnовского. – Минск : Новое знание, 2018. – 520 с.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ  
С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
Киселева Дарья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)  
Научный руководитель – Е. В. Болбас**

Физическое воспитание студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является очень важной государственной задачей. Студенчество представляет особую социально-деятельную группу населения. Здоровье является одним из важных условий активной и полноценной жизни человека.

Многие исследователи отмечают высокий уровень заболеваемости среди студентов, таких как: сколиотическая болезнь и неправильная осанка. Болезнь позвоночника является самым распространенным нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА). Также, кроме заболевания ОДА, отмечают слабую физическую подготовленность. Несмотря на неблагоприятный прогноз снижения показателей здоровья населения, на наш взгляд, некоторые элементы лечебной физической культуры на занятиях физической культурой в учреждениях высшего образования (УВО) для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата могут помочь поддерживать двигательные функции студентов со специальной группой здоровья. Мы можем предположить, что включение в состав занятий по физической культуре для групп оздоровительного отделения комплекса упражнений, направленных на поддержание и развитие скелетно-мышечной системы студентов, поможет добиться положительного результата работы его опорно-двигательного аппарата.

Целью исследования является определение оздоровительного влияния занятий по физической культуре в УВО, направленного на двигательную активность студентов с заболеваниями ОДА.

В основном студенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата относятся к специальной медицинской группе здоровья. Группы здоровья представляют собой некую шкалу, по которой определяется состояние организма, растущего человека. В соответствии с этим делается предварительный прогноз на предстоящее состояние организма. Определенную группу здоровья определяет участковый врач либо же медицинский работник в учебном учреждении с учетом здоровья студента при наличии всех обследований. В соответствии с медицинской группой студента выдается определенный комплекс физических упражнений для занятий на время обучения. У каждой медицинской группы свои особенности, которые и необходимо учитывать при занятиях физическими упражнениями [1].

К I (основной) группе – относят полностью здоровых студентов, которые не имеют каких-либо отклонений в состоянии организма и не страдают хроническими заболеваниями;

Ко II (подготовительной) группе – относят студентов с хроническими заболеваниями, которые не оказывают какого-либо влияния на самочувствие, не снижают работоспособность организма. Хронические заболевания у них находятся в состоянии стойкой ремиссии и не имеют каких-либо обострений;

К III (специальной) группе – относят студентов, имеющих хронические заболевания, которые сопровождаются частыми обострениями. Вследствие этого студенты данной группы часто теряют трудоспособность на определенное время (короткое либо продолжительное).

Студентам после прохождения медицинского осмотра в высших учебных заведениях специальную группу здоровья ставят при хроническом бронхите, при опущении почек, при искривлении осанки, если она не вызывает каких-либо нарушений в организме. Физические нагрузки этим студентам требуются в качестве средства лечения. Группа здоровья также может изменяться со временем. При систематическом применении студентами

на занятиях физической культурой специально подобранных для них упражнений, направленных на работу опорно-двигательного аппарата, вскоре будет видна динамика развития функций организма студентов.

Студенты, которые имеют заболевания опорно-двигательного аппарата такими, как сколиоз, артрит, артроз, плоскостопие, остеохондроз и др., занимаются по методике с применением основных элементов лечебной физической культуры и индивидуальным подходом к каждому. Для занятий в этой группе специально подобран комплекс упражнений, который направлен на укрепление, развитие подвижности и активность двигательных функций организма [2].

Таким образом, в результате проведенного исследования можно утверждать, что при использовании физических упражнений появляется положительная динамика в развитии организма студентов, улучшается двигательная активность.

Список использованной литературы

1. Трущенко, В. В. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. / В. В. Трущенко, В. В. Изман, И. М. Ольшанко. – Витебск : УО ВГУ им. П. М. Машерова. – 2006. – 7 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. / В. А. Епифанов. – М. : Медицина, 1999. – 304 с.

## **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Козлова Юлия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)**

**Научный руководитель – И. М. Масло, канд. пед. наук, доцент**

Рассматривая процесс развития мотивации студентов к занятиям физической культурой, можно отметить, что: во-первых, сама эволюция развития человека связана с его физическим совершенством; во-вторых, сущность любого человека и студента, в частности, в стремлении достичь гармонического сочетания физических и умственных качеств. В его гармонии с прекрасным – гармонии тела и духа, что невозможно добиться без физической культуры.

Пр устойчивых мотивов к занятиям физической культурой и спортом, у студентов формируются иные потребности, зачастую связанные с нездоровым образом жизни, и тем самым утрачивается его полноценный смысл человеческого существования быть достойным членом общества и необходимым для этого общества. В этих условиях актуализируется необходимость развития мотивации студентов в процессе занятий физической культурой в любые учреждения образования, а в учреждениях высшего образования разрешение данной проблемы особенно необходимо.

Цель исследования – разработка научно-методических положений развития мотивации и повышения мотивационной активности студентов к занятиям физической культурой.