

Заключение. В технической подготовке барьеристок для решения отдельных двигательных задач можно рекомендовать отдельные комплексы упражнений (таблица 2).

Литература.

1. Гогин, О. В. Легкая атлетика : Курс лекций / О. В. Гогин / Харк. держ. пед.ун-т им. Г. С.Сковороди. – Харьков : «ОВС», 2001-112 с. /.
2. Макаров, А. Н. Легкая атлетика / А. Н. Макаров, В. З. Сирис, В. П. Теннов. - Москва, 1987 /.
3. Легкая атлетика / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова - Москва, 1989 /.
4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: / Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук, Издательский центр «Академия», 2003-464 с. /.

УДК 796.011

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ
ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Овсейчик Д.Н.

Научный руководитель - Юраго О.Л.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*В работе рассмотрена роль физической активности в профилактике хронических неинфекционных заболеваний. Проведен анализ научных данных, подтверждающих снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, ожирения и онкологических патологий при регулярных физических нагрузках. Установлено положительное влияние физической активности на метаболические процессы, психоэмоциональное состояние и продолжительность жизни. Подчеркивается необходимость систематической физической активности как эффективного и доступного средства укрепления здоровья. **Ключевые слова:** физическая активность, хронические неинфекционные заболевания, профилактика, продолжительность жизни.*

**PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR OF CHRONIC DISEASES
PREVENTION**

Ovseychik D.N.

Scientific supervisor - Yurago O.L.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus

*The paper examines the role of physical activity in the prevention of chronic non-communicable diseases. It analyzes scientific data that confirm the reduction of the risk of cardiovascular diseases, type 2 diabetes, obesity, and cancerous pathologies through regular physical activity. The paper establishes the positive impact of physical activity on metabolic processes, psycho-emotional state, and life expectancy. The paper emphasizes the importance of systematic physical activity as an effective and accessible means of promoting health. **Keywords:** physical activity, chronic non-communicable diseases, prevention, life expectancy.*

Введение. Хронические неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, ожирение, хронические заболевания дыхательной системы и онкологические патологии) являются ведущей причиной заболеваемости и смертности во всем мире. Одним из ключевых модифицируемых факторов риска является низкий уровень физической активности [2].

Цель работы – изучить и проанализировать роль физической культуры в жизни человека, также выявить преимущества физической активности в профилактике и контроле хронических заболеваний.

Материалы и методы исследований. В данной работе проведен анализ соответствующих работ и обзор литературы по теме, структурирование информации, сбор данных: риска заболеваний у физически активных людей и неактивных.

Результаты исследований. Анализ и обзор соответствующий данных и литературы показывает, что регулярная физическая активность существенно снижает риск развития ряда хронических заболеваний:

1. Сердечно-сосудистые заболевания.

Регулярные аэробные нагрузки, такие как: ходьба, бег, плавание, способствуют снижению артериального давления, улучшению липидного профиля и повышению эластичности сосудов. У физически активных людей риск появления ишемической болезни сердца снижается на 20–30%.

2. Сахарный диабет 2 типа.

Физическая активность способствует контролю уровня глюкозы в крови. Исследования показывают снижение риска развития диабета на 30–40% при регулярных нагрузках.

3. Ожирение.

Физическая активность способствует поддержанию нормальной массы тела. В сочетании с рациональным питанием она является основным методом профилактики ожирения.

4. Онкологические заболевания.

Существует связь между уровнем физической активности и снижением риска некоторых видов рака (в частности, рака молочной железы и толстой кишки). Снижение риска составляет в среднем 15–25%.

5. Психическое здоровье. Систематические физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса и тревожности, а также повышают

стрессоустойчивость. Улучшается общее качество жизни. Людям с депрессией или тревожностью стоит начинать с малого: с вечерней прогулки или утренней зарядки, чтобы не создавать дополнительного стресса [1].

Физическая играет ключевую роль в поддержании физического и психоэмоционального здоровья. Регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на иммунную систему [3].

Заключение. Физическая активность способствует укреплению здоровья населения и является важнейшим фактором профилактики хронических неинфекционных заболеваний. Регулярная физическая активность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, ожирения и ряда онкологических заболеваний. Физические нагрузки улучшают метаболические процессы, повышают иммунитет и способствуют нормализации психоэмоционального состояния. Наибольший профилактический эффект достигается при систематической умеренной физической активности не менее 150 минут в неделю. Физическая активность является доступным и эффективным методом укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни. Популяризация физической активности должна быть приоритетным направлением общественного здравоохранения.

Литература.

1. Якушин, С. С. Физическая активность и ее значение для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний / С. С. Якушин, Е. В. Филлипов // Клиницист. – 2015. – Т. 9. – №. 3. – С. 10-14.
2. Колпакова, Е. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека / Е. М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №. 1 (8). – С. 94-108.
3. Рыжов, М. А. Здоровый образ жизни студентов как фактор профилактики хронических заболеваний / М. А. Рыжов, А. В. Служителя // ББК 60.70 Р76. – С. 209.

УДК 613.79:378.172(476.5)

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И КАЧЕСТВА УТРЕННЕГО ВРЕМЕНИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ ВИТЕБСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Осипова Я.Р., Константинова А.В.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

В данной работе проводилось исследование утреннего распорядка студентов ВГМУ, проведён анализ полученных данных, который заключался в оценке этих привычек с точки зрения физиологии.