

ЛИТЕРАТУРА

1. Высшая школа: проблемы и перспективы // Сборник материалов XV Международной научно-методической конференции. Минск, 18 ноября 2021 г. – Минск: РИВШ, 2021. – 322 с.
2. Об изменении Кодекса Республики Беларусь об образовании: Закон Респ. Беларусь от 14.01.2022 №154-З. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 25.03.2025.
3. Перспективы развития высшей школы // Сборник материалов XVII Международной научно-методической конференции. – Гродно, 2024 г. – Гродно: ГГАУ, 2024. – 146 с.

УДК 796.015

**ПРОФИЛАКТИКА ВЛИЯНИЯ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

В. С. Василевская¹, Т. В. Даньковская¹, А. В. Зорин¹, Н. Ф. Седова²

¹ – УО «Гродненский государственный аграрный университет»
(Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail:
ggau@ggau.by);

² – УО «Гродненский государственный университет имени Янки
Купалы» (Республика Беларусь, 230023, г. Гродно, ул. Ожешко, 22;
e-mail: mail@grsu.by)

Аннотация. В статье установлены причины нарушения осанки и методы ее коррекции средствами физической культуры.

Ключевые слова: коррекция осанки, позвоночник, физическая активность.

**PREVENTION OF THE IMPACT OF A SEDENTARY LIFESTYLE
ON THE HUMAN BODY**

V. S. Vasilevskaya¹, T. V. Dankovskaya¹, A. V. Zorin¹, N. F. Sedova²

¹ – EI «Grodno state agrarian university» (Republic of Belarus, 230008,
Grodno, 28 Tereshkova st.; e-mail: ggau@ggau.by);

² – EI «Yanka Kupala state university of Grodno» (Republic of Belarus,
230023, Grodno, 22 Ozheshko st.; e-mail: mail@grsu.by)

Summary. The article establishes the causes of posture disorders and methods of their correction by means of physical education.

Key words: posture correction, spine, physical activity.

Малоподвижный образ жизни – это стиль жизни, характеризующийся длительным пребыванием в положении сидя с минимальной физической активностью. В современном обществе, где технологии и автоматизация стали

неотъемлемой частью повседневной жизни, все больше людей сталкиваются с этой проблемой. Офисные работники, студенты и даже пенсионеры проводят значительное количество времени за компьютерами, телефонами и другими устройствами, что приводит к негативным последствиям для здоровья. Распространенность малоподвижного образа жизни вызывает серьезные опасения среди специалистов в области медицины и здравоохранения. Исследования показывают, что недостаточная физическая активность может привести к различным заболеваниям, включая проблемы с позвоночником. По данным ООН, в Беларуси около 60 % населения ведет малоподвижный образ жизни. Исследования показывают, что только 30 % белорусов занимаются регулярной физической активностью. Более 50 % работников офисов проводят за столом более 8 часов в день, что способствует усилению негативного воздействия статической нагрузки на опорно-двигательный аппарат [1]. Таким образом, исследование последствий малоподвижного образа жизни на позвоночник и разработка эффективных средств по улучшению ситуации и повышению уровня физической активности в повседневной жизни является актуальной темой исследования.

На основе анализа научно-методической литературы установлено [1-3], что наиболее распространенным негативным последствием малоподвижного образа жизни является остеохондроз. Позвоночник, застывший в одной позе, не получает достаточного питания, но в то же время подвергается большим статическим нагрузкам. Исследования показали, что 40 % из страдающих болезнями спины долгое время проводят именно за компьютером. После длительного периода нахождения в одной и той же позе мышцы спины и шеи начинают ослабевать, что может привести к перенапряжению мышц и, как следствие, нарушению осанки. Все эти факторы вместе могут привести к хроническим болям в спине, которые ограничивают обычные движения и влияют на качество жизни.

Установлены негативные последствия, к которым приводит малоподвижный образ жизни человека [3]:

- 1) *длительное сидение в неправильной позе* приводит к дополнительному давлению на поясничный отдел позвоночника и дискомфорту в спине;
- 2) *неправильная высота стола и стула*: использование мебели, которая не соответствует росту, может привести к напряжению мышц и неправильной осанке;
- 3) *отсутствие перерывов на разминку* приводит к застойным явлениям в мышцах и повышенному напряжению в спине;
- 4) *плохая поддержка спины*: использование стульев без поддержки спины или мягких диванов может усугубить проблемы со спиной, особенно если сидеть в течение длительного времени;
- 5) *недостаток физической активности*: отсутствие регулярных физических упражнений может привести к ослаблению мышц спины.

На основе анализа научно-методической литературы разработаны рекомендации, выполнение которых снизит негативные последствия малоподвижного образа жизни [2].

1. *Правильное распределение частей тела в положении сидя.*
2. *Включение регулярных перерывов во время работы (каждый час).*
3. *Выполнение в перерывах упражнений на растягивание, расслабление, силовых упражнений.*

Своевременные регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность предотвратить развитие патологических изменений в суставах и позвоночнике. В то же время избыточная нагрузка может представлять опасность для позвоночного столба. При уже имеющихся заболеваниях опорно-двигательного аппарата следует отказаться от интенсивных занятий спортом, в то же время лечебная физкультура окажется очень важной составляющей комплексной терапии. Соблюдение рекомендаций поможет поддерживать здоровье спины и предотвращать появление болей при малоподвижном образе жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вред сидячей работы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://articlemen.com/ostorozhno-sidyachaya-rabota.html>. – Дата доступа: 12.03.2025.
2. Как сохранить здоровье при сидячей работе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ivetta.ua/sidyachaya-rabota-sovety-po-sohraneniyu-zdorovya/>. – Дата доступа: 12.03.2025.
3. Эксперт Неуро [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://expertneuro.kz/>. – Дата доступа: 12.03.2025.

УДК 796.012

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. С. Василенко¹, Т. В. Даньковская¹, Я. И. Савуль¹, Н. Ф. Седова²

¹ – УО «Гродненский государственный аграрный университет»
(Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail: ggau@ggau.by);

² – УО «Гродненский государственный университет имени Янки
Купалы» (Республика Беларусь, 230023, г. Гродно, ул. Ожешко, 22;
e-mail: mail@grsu.by)

Аннотация. В статье рассмотрены причины переломов у занимающихся спортом и восстановление опорно-двигательного аппарата спортсменов средствами физической культуры.

Ключевые слова: восстановление костей, физическая культура, ЛФК.