

как на красочных фотографиях растения выглядят не так, как в природных условиях.

В заключении хотелось бы отметить, что все занятия по ботанике оснащены методическими материалами, имеются постоянные микропрепараты, таблицы, плакаты, модели вегетативных органов, коллекции цветков, соцветий и плодов, фиксированный материал вегетативных органов растений. На занятиях студенты получают определенные знания по анатомии, морфологии и систематике растений. Студенты овладевают практическими навыками работы с микроскопом, учатся изготавливать временные микропрепараты и выполнять анатомические рисунки. На лабораторно-практических занятиях по систематике студенты приобретают навыки по морфологическому описанию и определению растений различных семейств, что необходимо для освоения специальных предметов на старших курсах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдуллина, О. Инновации и стандарты / О. Абдуллина, Н. Маркова // Высшее образование в России. – 1999. – №5.
2. Башмаков, М. И. Теория и практика продуктивного обучения / М. В. Башмаков. – 2000.
3. Гаврилов, В. А. Проблемы самообразования и культуры учебного процесса студентов / В. А. Гаврилов // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе [Сб. статей]. – Кишинев: Штиинца, 1990.
4. Шукин, В. Б. Повышение качества образовательного процесса на основе применения информационных технологий при преподавании биологических дисциплин в вузе / В. Б. Шукин, О. Г. Павлова, Н. В. Ильцова // Проблемы информатики в образовании, управлении, экономике и технике: Сб. материалов Междунар. научно-техн. конф. – Пенза: ПДЗ, 2009. – С. 205-207.

УДК 79.00.00

ПРОБЛЕМЫ СИДЯЧЕЙ РАБОТЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

П. С. Маршалкевич¹, А. Н. Марчук¹, Я. И. Савуль¹, И. А. Лисовская²

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 возможности снижения негативных последствий сидячей работы средствами физической культуры.

Ключевые слова: физическая активность, сидячая работа, негативные последствия.

PROBLEMS OF SEDENTARY WORK AND WAYS TO SOLVING THEM

**P. S. Marshalkevich¹, T. V. Dankovskaya¹, Ya. I. Savul¹,
I. A. Lisovskaya²**

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

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

Summary. The article examines the possibilities of reducing the negative consequences of sedentary work by means of physical culture.

Key words: physical activity, sedentary work, negative consequences.

В современном мире многие люди проводят большую часть своего времени за сидячей работой – будь то офисные сотрудники, программисты, водители или специалисты других профессий. Такой образ жизни связан с постоянным нахождением в одном положении, что может иметь серьезные негативные последствия для здоровья. Понимание этих последствий важно для того, чтобы своевременно принимать меры и сохранять качество жизни и работоспособность [1].

Сидячая работа может вызывать множество проблем со здоровьем, особенно если человек проводит за столом по 6-8 и более часов в день. Бухгалтеры очень много времени используют в своей работе компьютерную технику, что может также оказать негативное влияние на состояние здоровья.

На основе анализа научно-методической литературы установлены негативные влияния, которое оказывает специфика работы бухгалтера на здоровье человека [1-3].

1. Боль в спине и шее (из-за постоянного напряжения мышц и неправильного положения позвоночника). В процессе трудовой деятельности необходимо использовать эргономичное кресло и периодически менять положение тела во время работы.

2. Зрение (долгая работа за монитором может вызвать усталость глаз). Регулярные перерывы и использование экранов с необходимой яркостью помогут уменьшить нагрузку.

3. Застой крови и отеки (особенно в нижней части тела).

4. Снижение подвижности тазобедренных суставов.

5. Ослабление ягодичных мышц (они «отключаются», если постоянно сидеть).

6. Снижение общего уровня энергии и метаболизма.

7. Повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.

8. Психологическое здоровье (необходимо делать паузы в процессе своей деятельности и заботиться о своем эмоциональном состоянии).

9. Нарушение осанки (сутулость, округление плеч, гиперлордоз).

На основе анализа научно-методической литературы [1-3] разработан комплекс упражнений для устранения (снижения) негативных последствий сидячей работы. Длительность выполнения комплекса – 15-20 минут в день.

1. Растяжка и мобилизация позвоночника:

- кошка-корова (Cat-Cow) – 1-2 мин;
- повороты корпуса в сидячем положении – 10-15 раз в каждую сторону;

- наклоны в стороны стоя или сидя – по 10 раз в каждую сторону.

2. Открытие грудного отдела и плеч:

- замок за спиной (держим 20-30 с, повторить 2-3 раза);
- растяжка грудных мышц у стены или в дверном проеме (30 с в каждую сторону).

3. Укрепление мышц спины:

- наклоны головы (сядьте прямо, медленно наклоните голову вправо, удерживайте 15-20 с; повторить влево);
- повороты туловища (сидя на стуле, поворачивайтесь вправо, удерживая спинку стула (15-20 с); повторите влево);
- растяжка мышц рук (поднимите руки над головой, отводя их назад; потянитесь и удерживайте 15-20 с).

4. Активизация кровообращения:

- прыжки на месте / шаги с высоким подниманием бедер (1-2 мин);
- круговые движения стопами и кистями (по 20 раз).

Дополнительно рекомендуется делать перерывы каждый час (например, встать, потянуться, пройтись 2-3 минуты).

5. Использование стоячего стола (если возможно, работайте стоя или используйте стол, который регулируется по высоте).

6. Правильное дыхание (регулярно практикуйте глубокое дыхание для снижения стресса и напряжения).

7. Внимание к осанке (следите за своей осанкой, сидя прямо, с отведением плеч назад и ступнями на полу).

Сидячая работа, несмотря на свою распространенность и удобство, представляет серьезную угрозу для физического и психического здоровья человека. Без правильной организации рабочего процесса и регулярных перерывов могут возникнуть проблемы с позвоночником, ухудшение обмена веществ, снижение физической активности и развитие хронических заболеваний. Для предотвращения этих негативных последствий

необходимо сознательно подходить к режиму труда и отдыха, уделять внимание физическим упражнениям и заботиться о правильной организации рабочего места. Умение противостоять негативным последствиям такой деятельности формируется в процессе физического воспитания студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коран, А. К. Проблемы здоровья и сидячий образ жизни / А. К. Коран. – М.: Медицина, 2021. – 324 с.
2. Петров, С. В. Физическая активность и здоровье / С. В. Петров. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 125 с.
3. Сидорова, Е. А. Компьютерная работа: как избежать последствий / Е. А. Сидорова. – М.: Эко-Логос, 2019 – 213 с.

УДК 378.147.091.33:581.2

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИКИ ПО ФИТОПАТОЛОГИИ

Н. А. Матиевская

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

Аннотация. Учебная фитопатологическая практика является частью подготовки высококвалифицированных специалистов. Организация и проведение практики по общей фитопатологии имеет не только прикладной аспект, но и подчинена целому комплексу методических приемов, требований и принципов. Учебная практика разбивается на три основных этапа: подготовительный, основной и заключительный этап. Последовательное прохождение каждого этапа учебной практики предполагает овладение обучающимися необходимыми компетенциями. Результат аттестации показывает уровень освоения их обучающимися.

Ключевые слова: общая фитопатология, учебная практика, подготовительный этап, основной этап, заключительный этап, результаты практики.