

5. Индекс толерантности				
Высокий	0	0	16,7	25,0
Средний	16,7	25,0	8,3	50,0
Низкий	83,3	75,0	75,0	25,0

Таблица 2 – Показатели развития физических качеств студентов

№	Тесты	До эксперимента		После эксперимента	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	Бег 100 м (сек)	15,03±0,5	15,98±0,4	15,01±0,4	15,6±0,4
		t=1,48; P>0,05		t=1,04; P>0,05	
2	Наклон из положения стоя на скамейке (см)	7,4±0,9	9,2±0,9	7,9±0,8	10,3±0,7
		t=1,41; P>0,05		<b>t=2,26; P&lt;0,05</b>	
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15,9±1,9	16,2±1,1	16,3±1,8	20,9±1,2
		t=0,14; P>0,05		<b>t=2,13; P&lt;0,05</b>	
4	Поднимание ног в висе (кол-во раз)	5,5±0,5	6,1±0,8	5,7±0,37	6,8±0,35
		t=0,85; P>0,05		<b>t=2,16; P&lt;0,05</b>	
5	Бег 3000 м (сек)	897±20,3	902±21,1	885±19,0	828±18,1
		t=0,17; P>0,05		<b>t=2,17; P&lt;0,05</b>	

Примечание: при t=2,08 P<0,05

Из таблиц видно, что в начале экспериментальной работы достоверные отличия между данными экспериментальной и контрольной групп отсутствуют, что указывает на однородность исследуемых групп студентов. При этом, по завершении педагогического эксперимента в ЭГ произошли более значительные улучшения практически по всем тестам, в сравнении с изменениями в КГ.

**Заключение.** В процессе реализации программы нравственного воспитания, направленной на совершенствование концепции взаимоотношений между людьми, правил культурного поведения и межличностного общения в командных взаимодействиях, приобретение новых научных знаний по ЗОЖ, навыков честного спортивного противоборства и преодоления затруднений, каждому студенту актуализировалась задача о необходимости регулярной физической подготовки, о стремлении овладеть знаниями о путях и средствах физического совершенствования, укрепления здоровья, гармоничного развития и совершенствования жизненно важных двигательных навыков.

1. Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива: межвузовский сборник научных трудов / В.Г. Хроменик. – Рязань: Рязанский государственный педагогический институт, 2002. – 122 с.

## ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Барановская В.А.,**

*студентка 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Янкевич Е.М., ст. преподаватель

Главная цель любого населения – это быть здоровым и продлить уровень жизни. Чтобы продлить уровень жизни необходимо вести здоровый образ жизни, питаться правильно и сбалансированно, проявлять физическую активность и т.д. Если человек употребляет вредную (употребление часто соленой, сладкой, жареной) пищу, отсутствие регулярных тренировок – все это может привести к избыточному весу, а в дальнейшем ожирению. *Цель* исследования – проанализировать динамику избыточного веса населения в Беларуси. Эта проблема *актуальна* для молодежи независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола.

**Материал и методы.** Исследование проводится на материалах Национального статистического комитета Республики Беларусь. При подготовке тезисов использовались методы сравнения, обобщения, анализа и синтеза.

**Результаты и их обсуждение.** По последним оценкам ВОЗ, более 1 млрд. человек в мире имеют лишний вес. Избыточный вес и ожирение – результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью. Индекс массы тела (ИМТ) – простое отношение массы тела к росту, часто используемое для диагностики ожирения и избыточного веса у взрослых. Индекс рассчитывается как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ) [1]. Если ИМТ больше или равен 25 – избыточный вес; ИМТ больше или равен 30 имеет место ожирение.

Нами выявлено, что причинами избыточного веса может быть как наследственность, переедание, несбалансированное питание (злоупотребление газированными напитками, фастфудом, сладкими фруктовыми соками), так и малоподвижный образ жизни, хронические стрессы, бессоница, длительное применение некоторых лекарств (кортикостероидных гормонов) и др. Динамику населения с избыточным весом покажем в таблице.

Таблица – Динамика населения с избыточным весом в Беларуси в 2018–2019 году

Показатели	2018 г.	2019 г.	Абс. прир., (+/-)	Темп роста, %
Население в возрасте 16 лет и старше – всего, по месту проживания	24,9	25,2	0,3	101,2
города и поселки городского типа	22,9	23,4	0,6	102,1
сельские населенные пункты	30,5	30	-0,5	98,3
по возрастным группам: 16 – 29 лет	4,7	5,7	1	121,2
30 – 39	15,4	12,9	-2,5	83,7
40 – 49	22,2	23,7	0,5	106,7
50 – 59	35,8	36,7	0,9	102,5
60 и старше	36,4	37,2	0,8	102,1

Источник: составлено автором на основании данных Белстата [2].

По данной таблице, можно сделать вывод, что в 2019 году наблюдается прирост населения с избыточным весом в возрасте 16 и старше на 0,3, а темп роста составил 1,2 %; следует отметить уменьшение населения с избыточным весом в сельских населенных пунктах, темп снижения которого составил минус 1,7 %; наибольший показатель по абсолютному приросту показывает население в возрасте от 16 до 29 с избыточным весом, темп роста составил 21,2 %; высокий показатель абсолютного прироста в возрасте от 40 до 49 лет – 0,5, темп роста 6,7 %. Однако наблюдается наибольший спад в возрасте – от 30 до 39 лет. Если анализировать по месту проживания, то в городах и поселках городского типа наблюдается абсолютный прирост на 0,6, что в темпе роста составляет 102,1, а в сельской местности данный показатель снижен.

Считаем, что человек должен пересмотреть свое отношение к питанию и прибегнуть к здоровому образу жизни. Предусмотреть больше физической активности, рациональное и сбалансированное питание, бороться с зависимостями, закалять организм, что и будет являться профилактикой избыточного веса и ожирения.

**Заключение.** Таким образом, с каждым годом наблюдается прирост населения с избыточным весом. Если у человека наблюдается избыточный вес, то это может привести к различным заболеваниям и снизить продолжительность его жизни. Однако хочется верить, что население с каждым годом все больше будет мотивировано к занятию спортом, умеренности в питании, что скажется на снижении доли населения с избыточным весом в стране.

1. Стопроцентная медицина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://100med.ru/articles/lishniy-ves-prichiny-vozni...> – Дата доступа: 18.03.2022.

2. Статистический ежегодник Республики Беларусь. [Электронный ресурс]. Национальный статистический комитет Республики Беларусь. Минск. – 2020 г. Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/pu...> Дата доступа: 18.03.2022.