

участие в анкетировании, футбол – возможность улучшить свое самочувствие. Половина опрошенных студентов интересуются новостями из мира футбола.

Результаты эмпирического тестирования студентов подтвердили положительное влияние на разные аспекты здорового образа жизни, включая физическую активность, питание, эмоциональное состояние и социальные связи. Эти данные подтверждают значимость футбола как спортивной дисциплины для формирования здорового образа жизни у студентов.

Выводы. Таким образом, из проведенного исследования можно сделать вывод, что футбол играет важную роль в формировании здорового образа жизни у студентов. Увлечение этим видом спорта способствует регулярной физической активности, улучшению общего физического состояния, эмоциональному благополучию и ответственному отношению к здоровью. Студенты, занимающиеся футболом, более склонны к здоровому образу жизни, более осознанно подходят к вопросам питания и физической активности. Они также признают важность занятий спортом для успешной учебы и работы. Следовательно, стимулирование студентов к занятиям футболом и другими видами спорта может способствовать улучшению их общего самочувствия, повышению энергии и продуктивности, а также формированию здоровых привычек на долгосрочной основе. Важно продолжать поощрять здоровый образ жизни среди студентов через спортивные мероприятия, тренировки и информационную поддержку.

Литература:

1. Кожевникова, Н. Актуальные проблемы формирования здоровья студентов. – Германия: LAP Lambert Academic Publishing, 2013. – 144с.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 304 с.
3. Оплетин, А. А. Формирование компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №10. – С. 13-17.
4. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 25-31.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОБЛЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Рудак Ю. А.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Попкович Г. Н.*

Введение. Тема взаимосвязи здорового образа жизни и ментального здоровья особо актуальна в современном обществе. Множество исследований

показывает, что физическое здоровье и психическое благополучие тесно связаны друг с другом. Таким образом, изучение взаимосвязи между здоровым образом жизни и ментальным здоровьем – важное направление для повышения качества жизни и улучшения общественного здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни определяется как «образ жизни, снижающий риск серьезно заболеть или рано умереть» [3]. Органы общественного здравоохранения подчеркивают важность здорового образа жизни, но, несмотря на это, многие люди во всем мире по-прежнему ведут нездоровый образ жизни [1]. В Европе 26% взрослых курят [4], почти половина (46%) и более половины (51%) имеют избыточный вес [1].

Цель исследования. Проанализировать влияние здорового образа жизни на психическое благополучие, выявить связь между ЗОЖ и уровнем ментального здоровья.

Материалы и методы. В исследовании использован метод анкетирования. Анкетирование проводилось с согласия респондентов, с соблюдением конфиденциальности. Использовалась групповая форма проведения.

В анкетировании приняли участие всего 100 человек. Среди них – студенты БГУ: 70 девушек (70%) и 30 юношей (30%). Возраст анкетированных – от 17 до 20 лет.

1. На вопрос: «Что такое здоровый образ жизни?», где можно было выбрать несколько вариантов, ответили:

- 1) занятия спортом – 90%;
- 2) личная гигиена – 80%;
- 3) отсутствие вредных привычек – 100%;
- 4) здоровый сон – 50%;
- 5) рациональное питание – 60%.

2. На вопрос: «Сколько часов в день Вы обычно спите?», ответили:

- 1) более 8 часов – 10%;
- 2) 7-8 часов – 60%;
- 3) 4-6 часов – 28%;
- 4) меньше 4 часов – 2%.

3. На вопрос: «Пьете ли Вы алкоголь?», если да, то как часто, ответили:

- 1) да, часто – 10%;
- 2) да, редко – 10%;
- 3) по особым случаям – 55%;
- 4) нет – 25%.

4. На вопрос: «Курите ли Вы, как часто?», ответили:

- 1) да, часто – 15%;
- 2) да, редко – 25%;
- 3) по особым случаям – 15%;
- 4) нет – 45%.

5. На вопрос: «Как Вы оцениваете свое ментальное состояние?», ответили:

- 1) прекрасно – 40%;
- 2) удовлетворительно – 35%;

- 3) есть проблемы, могло быть и лучше – 15%;
- 4) серьезные проблемы психологического характера – 10%.

Результаты исследования. Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества [2]. Изменения образа жизни, такие как диета, физические упражнения и снижение стресса, могут оказать существенное влияние на улучшение психического здоровья.

Несмотря на то, что связь между образом жизни и состоянием ментального здоровья тщательно исследуется, биологические механизмы, объясняющие эти наблюдаемые связи, еще не до конца изучены. Многочисленные исследования оценивали индивидуальное поведение в отношении здоровья, но исследования сочетания этих моделей поведения в отношении ментального здоровья ограничены. Поскольку они часто происходят одновременно и могут вызывать синергетический эффект, их оценка в сочетании друг с другом, а не по отдельности, может лучше отражать реальную ситуацию. Таким образом, среди взрослого населения объединяют пять наиболее часто изучаемых показателей здоровья, включая диету, статус курения, употребление алкоголя, ИМТ и физическую активность в одну оценку здорового образа жизни.

До сих пор было продемонстрировано, что ряд форм здорового образа жизни оказывают положительное влияние на проблемы психического здоровья. Анализ 67 наблюдательных исследований среди населения в целом показал, что более высокое потребление фруктов и овощей может уменьшить симптомы психологического стресса и депрессии. Кроме того, комплексный подход к здоровому образу жизни может быть более полезным для психического здоровья, чем один или несколько видов здорового образа жизни; может существовать синергетическое взаимодействие между разными моделями здорового образа жизни и разными эффектами разных форм здорового образа жизни на проблемы психического здоровья.

Выводы. 75% студентов, оценивающих свое ментальное здоровье как удовлетворительное и выше, также отмечают полное или практически полное отсутствие вредных привычек и высокую осведомленность о том, что такое здоровый образ жизни. 10% опрошенных, отметивших проблемы психологического характера, также с большей вероятностью отмечают наличие вредных привычек, таких как распитие алкоголя и курение.

Регулярная физическая активность, здоровое питание, достаточный отдых и соблюдение режима дня могут положительно влиять на психическое здоровье, помогая уменьшить стресс, бороться с депрессией и улучшить общее самочувствие. Кроме того, здоровый образ жизни может способствовать улучшению самооценки, уверенности в себе и общему настроению. В свою очередь плохие привычки, недостаток физической активности и неправильное питание могут негативно сказываться на психическом здоровье.

Подводя итог, отметим, что здоровый образ жизни, основываясь на физической активности, питании, достаточном отдыхе и сне, правильном

управлении стрессом играет важную роль в поддержании ментального здоровья. Психологическое благополучие во многом зависит от качества образа жизни. Физическая активность помогает улучшить настроение, снизить уровень стресса и уменьшить риск развития депрессии и тревожности. Регулярные занятия спортом или физические упражнения могут улучшить самооценку и уменьшить риск развития психических расстройств.

Литература:

1. Eurostat. Database on health determinants, 2020. URL: https://ec.europa.eu/eurostat/web/health/data/database?node_code=hlth_det.
2. Saloni Dattani, 2023 - "How are mental illnesses defined?" Published online at OurWorldInData.org. URL: <https://ourworldindata.org/how-are-mental-illnesses-defined>.
3. World Health Organization. (1999) Healthy living. What is a healthy lifestyle? Copenhagen, Denmark: World Health Organization Regional Office for Europe. URL: <http://www.euro.who.int/document/e66134.pdf>.
4. World Health Organization. WHO global report on trends in prevalence of tobacco smoking 2000–2025. 3rd ed. Geneva: World Health Organisation; 2019. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/who-global-report-on-trends-in-prevalence-of-tobacco-use-2000-2025-third-edition>.

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ФАКТОРА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Шулейко О. Б., Сушко А. В., Тиханович А. А., Соколов Д. В.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Пирогова Л. А., д-р. мед. наук., проф.*

Введение. Здоровье человека, согласно исследованиям ВОЗ, зависит от его образа жизни на 50%, наследственности на 20%, экологии в регионе на 20% и от уровня развития здравоохранения на 10%.

Образ жизни можно определить как систему поведенческих, социокультурных, идентификационных и физиологических факторов, определяющих уникальный способ жизнедеятельности индивида или группы.

Понятие охватывает огромное множество аспектов: общение, межличностные отношения, быт, способы познания, адаптацию к окружающей среде, трудовую деятельность.

Относительно уровня здоровья на первый план выходят: питание, режим труда и отдыха, уровень двигательной активности.

Еще в эпоху античности было замечено, что физические упражнения делают тело человека здоровее и красивее. А изнуряющий физический труд, наоборот, влияет как истощающий фактор.

При этом современный мир предполагает преобладание интеллектуальной деятельности над физической. Обыватель проводит большую