

# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ ВТОРОГО КУРСА ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Лагун Е.С., Ткач К.Д.

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – *Хонякова Т.В.*

## THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON SECOND-YEAR STUDENTS OF GRODNO STATE MEDICAL UNIVERSITY

Lagun E.S., Tkach K.D.

Grodno State Medical University  
Scientific Supervisor – *Honyakova T.V.*

**Аннотация.** В данной статье приведены результаты исследования влияния физической активности на студентов второго курса ГрГМУ. Авторы анализируют, как регулярные занятия спортом и физическими упражнениями влияют на здоровье молодёжи. Результаты исследования могут быть полезны для разработки программ по стимулированию физической активности среди студентов и повышению их общего благополучия.

**Ключевые слова:** заболевание, здоровье, образ жизни, системы, спорт, студенты, физическая активность

**Abstract.** This article presents the results of a study on the effect of physical activity on 2nd-year students of GRSMU. The authors analyze how regular sports and physical exercises affect the health of young people. The results of the study can be useful for developing programs to stimulate physical activity among students and improve their overall well-being.

**Keywords:** disease, health, lifestyle, systems, sports, students, physical activity

**Введение.** По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок или во время работы.

Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность. Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие. По данным ВОЗ, ведение малоподвижного образа жизни увеличивает риск смерти 20–30% [1-4].

**Цель исследования.** Изучить особенности физической активности студентов и их образ жизни.

*Материалы и методы.* При работе по данной теме использовались следующие методы: сбор и анализ материала, описательный метод.

**Основная часть.** Физическая активность является важным аспектом жизни человека, необходимым для поддержания здоровья и функционирования всего организма и отдельных его систем. Положительно влияя на такие важные системы организма, как сердечно-сосудистая, респираторная, опорно-двигательная, физическая активность, является отличным и незаменимым методом лечения и профилактики многих заболеваний. Согласно исследованиям, физические упражнения поддерживают сердечно-сосудистую систему при гипертонии [3, с. 7; 4], помогают снизить индекс массы тела и могут оказывать противовоспалительное действие при хронических заболеваниях, таких как сахарный диабет второго типа и заболевания сердечно-сосудистой системы. Ряд исследований говорит о положительном влиянии на психику человека, например о выраженном антидепрессивном и противотревожном эффекте физических упражнений [2, с. 6].

Следует помнить, что максимальный положительный эффект от физических нагрузок как для физического, так и для психического развития будет в том случае, когда она будет носить систематический характер. Большие нагрузки с длительными перерывами вызывают срыв адаптации, ухудшают протекание психических и физиологических процессов [1, с. 65].

Результаты опроса среди студентов второго курса ГрГМУ показывают значительное влияние физической активности на их здоровье и образ жизни. Большинство студентов считают физическую культуру обязательным занятием и активно следят за своим здоровьем, используя гаджеты для подсчета шагов и контроля за потреблением воды. Более половины опрошенных проходят в день более 7000 шагов, что свидетельствует о среднем уровне физической активности.

Однако, несмотря на это, значительная часть студентов (50%) имеет хронические заболевания, около 80% часто болеет респираторными заболеваниями, что может указывать на недостаточное внимание к укреплению иммунной системы. Из анкеты видно, что регулярная двигательная активность помогает поддерживать нормальный вес, улучшает общее самочувствие занимающихся.

Большинство студентов занимается спортом несколько раз в неделю, а есть и те, кто занимается один раз или вообще не занимается. Посещение спортивных секций также остается на низком уровне, что может быть связано с недостатком времени из-за загруженной учебы.

Также мы выяснили, что большинство студентов предпочитают кардионагрузки (60%), чем силовые, что свидетельствует о большей ориентированности на поддержание общей физической формы, чем на наращивание мышечной массы. Это может быть связано с различными факторами, включая культурные и социальные аспекты.

**Заключение.** Физическая активность оказывает положительное влияние на сердечною, опорно-двигательную, респираторную системы и самочувствие

студенческой молодежи, однако есть области, требующие дополнительного внимания, такие как укрепление иммунной системы и регулярные занятия спортом.

#### Список литературы:

1. Ревенко Е. М. Физическая культура и спорт: курс лекций: учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривощекова [и др.]; под редакцией Е. М. Ревенко, М. Х. Спатаевой. – Омск: СибАДИ, 2023. – 147 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа :: <https://e.lanbook.com/book/338633> – Дата доступа: 19.11.2024.
2. Cooney, G. M. Exercise for depression / G. M. Cooney, K. Dwan, C. A. Greig // *Cochrane Database Syst. Rev.* – 2013. –С. 9.
3. Rêgo, M. L. Physical Exercise for Individuals with Hypertension / M. L. Rêgo, D. A. Cabral, E. C. Costa, E. B. Fontes // *It Is Time to Emphasize its Benefits on the Brain and Cognition. Clin. Med. Insights Cardiol.* – 2019. – С. 13.
4. Жадько, Д. Д. Состояние физической подготовленности студентов ГрГМУ в 2013/2014 учебном году / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // *Актуальные проблемы медицины: материалы ежегод. итоговой науч.-практ. конф., 27 янв. 2015 г.: г. Гродно: в 2 ч. – ГрГМУ; редкол.: В. А. Снежицкий (отв. ред.). – Гродно, 2015. – Ч. 1. – С. 230–232.*

## РЕЗЕРВЫ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Лапко Ю.А., Лис М.И., Григоревич В.В.

Гродненский государственный медицинский университет

## FREE TIME RESERVES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Lapko Yu.A., Lis M.I., Grigorevich V.V.

Grodno State Medical University

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы досуга студентов и место физических упражнений в нем. Раскрывается роль и место самостоятельных занятий физической культурой студентов медицинского университета, проживающих в общежитиях.

**Ключевые слова:** студенты, физические упражнения, досуг, свободное время

**Abstract.** The article discusses the issues of students' leisure time and the place of physical exercise in it. The role and place of independent physical education classes of medical university students living in dormitories is revealed.

**Keywords:** students, physical exercises, leisure, free time

**Введение.** Важной проблемой физического воспитания студентов, решение которой будет способствовать укреплению здоровья и гармоничному