

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Гермацкая А. О.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Озимко О.Н.

Актуальность. В современном обществе, где наблюдается растущая предрасположенность к малоподвижному образу жизни, проблема поддержания здоровья становится особенно актуальной среди молодёжи. Студенты сталкиваются со множеством стрессовых факторов, включая учебную нагрузку, социальные взаимодействия и адаптацию к новым условиям. В таких условиях двигательная активность представляет собой важный элемент профилактики заболеваний, способствующий не только физическому, но и психоэмоциональному благополучию, повышению умственной работоспособности и формированию здоровых привычек.

Цель. Исследовать влияние двигательной активности на здоровье и качество жизни студентов, выявить оптимальные режимы физической нагрузки для повышения работоспособности в процессе обучения.

Методы исследования. В исследовании использован метод анкетирования среди студентов ГрГМУ, анализ статистических данных, анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Двигательная активность является одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье и общее благополучие студентов. В условиях современного общества, где наблюдается рост сидячего образа жизни, особенно среди молодёжи, важно исследовать влияние физической активности на здоровье и качество жизни студентов.

Исследование было проведено методом анкетирования. В результате было опрошено 400 студентов ГрГМУ в возрасте от 17 до 23 лет, среди них девушек – 96% и 4% юношей. Целью опроса было выяснить уровень их физической активности, определить ключевые факторы, влияющие на двигательную активность, оценить степень осведомлённости и сформированности отношения к принципам здорового образа жизни.

Результаты опроса показывают, что большинство опрошенных (95%) так или иначе вовлечены в регулярную физическую активность, при этом наиболее распространенным является умеренный режим занятий 1-2 раза в неделю. Это говорит об относительно среднем уровне осведомлённости или мотивации студентов в отношении поддержания здоровья. Небольшая группа (9%) либо никогда не занимается физической активностью, либо делает это крайне редко (раз в месяц), что указывает на наличие определённой доли обучающихся с очень низким уровнем физической активности.

Предпочтения студентов в отношении физической активности разнообразны, при этом наибольшей популярностью пользуются простые и доступные виды: подавляющее большинство (62,3%) отдадут предпочтение прогулкам и бегу как основному виду физической активности. Из спортивных и организованных занятий выбирают занятия спортом – 40,3%, фитнес – 35,3%, танцы – 33,8%, плавание – 19,5%. Значительная часть респондентов (39,5%) считает домашнюю работу преобладающей физической активностью в своей жизни. Около 4% назвали иные, не перечисленные в опросе, виды активности.

Большинство студентов оценивают свою двигательную активность как среднюю, при этом более 20% считают её низкой, и лишь около 13,5% – высокой. Это означает, что большинство респондентов, вероятно, не достигают оптимального уровня физической активности и нуждаются в мотивации для увеличения своей двигательной активности, а не только в поддержании средней.

Большая часть респондентов 73,5% считает своё здоровье удовлетворительным. Это говорит о том, что большинство студентов не столкнулись с серьёзными проблемами, мешающими их повседневной жизни, хотя, возможно, они не чувствуют себя абсолютно здоровыми. Значительная доля опрошенных с отличным здоровьем - почти четверть опрошенных – (22,5%) оценивает своё здоровье как отличное, что является позитивным показателем. Незначительное количество негативных оценок: лишь малая часть респондентов (4%) считает своё здоровье плохим. Результаты свидетельствуют об относительно благополучном субъективном восприятии здоровья среди опрошенного населения (рисунок 1).

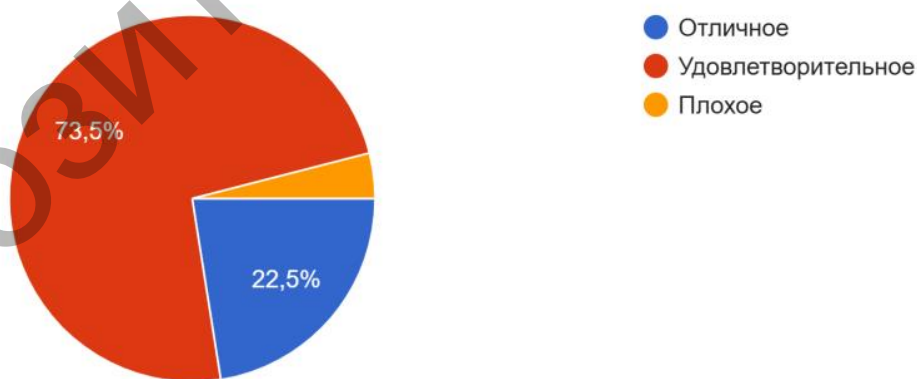


Рисунок 1 – Оценка собственного здоровья респондентами

Большинство респондентов (65%) считают двигательную активность основой здоровья, что демонстрирует широкое признание её важности в студенческой среде. Это согласуется с медицинскими рекомендациями и научными данными [1, с. 33], которые подтверждают, что регулярные упражнения снижают риск множества хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, диабета 2 типа, некоторых видов рака), улучшают психическое

здоровье, способствуют контролю веса и замедляют процесс старения (рисунок 2).

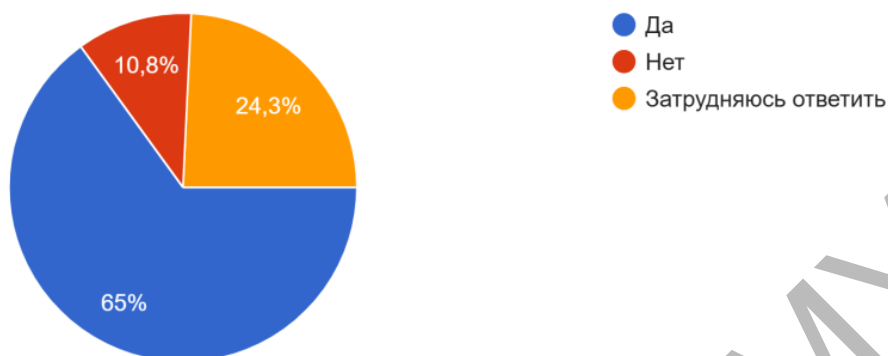


Рисунок 2 – Мнение респондентов о двигательной активности как основе здоровья

Лишь 10,8% отрицают значение двигательной активности для здоровья. 24,3% затруднились с ответом, что может указывать на недостаточную осведомлённость о влиянии физической активности, на различные аспекты здоровья или сложность выделения единственной основы здоровья (которой также могут считать питание, сон, генетику и т. д.).

Двигательная активность помогает в учёбе, о чём свидетельствует большинство (59,5%) опрошенных, полагающих, что она полезна, а также обширные научные данные, подтверждающие её положительное влияние на когнитивные функции (рисунок 3). Научные исследования и мнения экспертов показывают, что физические упражнения улучшают концентрацию внимания, память, способность к обучению [2, с. 47] благодаря увеличению притока крови и кислорода к мозгу, стимуляции роста нейронов и связей между ними. Эти эффекты способствуют повышению скорости мышления и решению проблем [3]. Однако почти половина (40,6%) респондентов не считает двигательную активность полезной для учёбы или не уверена в этом. Это говорит о необходимости повышения осведомлённости студентов о взаимосвязи между физическим здоровьем и умственной деятельностью.

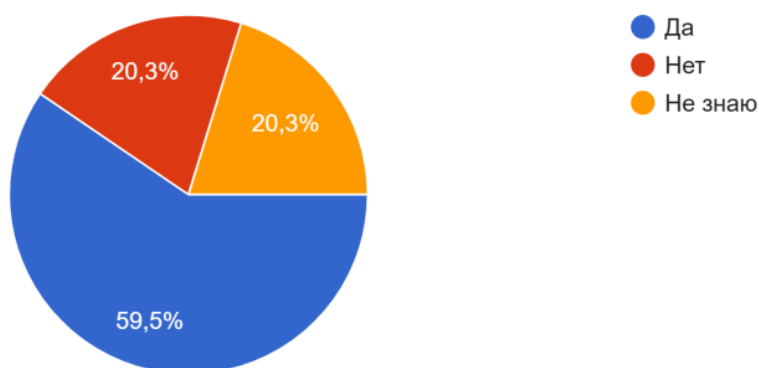


Рисунок 3 – Мнение респондентов о том, что физическая активность помогает в учебе

Преобладающее большинство респондентов (82%) считают, что активность влияет на эмоции, что полностью подтверждается научными исследованиями. Это широко признанный факт в медицине и психологии [4]. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует физическую активность как эффективное средство для профилактики и лечения симптомов депрессии и тревоги, а также для повышения общего уровня благополучия.

Нехватка времени из-за учёбы у 77% и усталость у 72% являются доминирующими и наиболее распространёнными препятствиями для регулярных занятий спортом среди опрошенных. Это указывает на то, что эти факторы взаимосвязаны и являются системными проблемами, характерными для образа жизни студентов медуниверситета. Отсутствие мотивации у 34,5% и отсутствие подходящих условий у 14,8% также являются значимыми, но затрагивают меньшую долю респондентов по сравнению с первыми двумя причинами. Таким образом, для повышения уровня физической активности среди молодёжи, в первую очередь, необходимо решать проблемы, связанные с оптимизацией расписания учёбы и отдыха и управлением уровнем энергии и усталостью, а также работать над повышением мотивации и доступностью спортивной инфраструктуры.

Большинство студентов испытывают положительные или нейтральные ощущения после физической активности, при этом наиболее распространённым чувством является бодрость. Положительные чувства: бодрость – 46,8%, спокойствие – 41,3%, лёгкость – 36,8% в сумме значительно превышают отрицательные ощущения. Усталость испытывают 37,8%, что может быть естественным следствием нагрузки. Сонливость наблюдается у 27,5%. Подавленное настроение встречается наименее часто – 9,3%. Таким образом, физическая активность, в целом, нейтрально влияет на эмоциональное и физическое состояние опрошенных, способствуя улучшению самочувствия у большинства людей.

Подавляющее большинство студентов отмечает улучшение настроения после физической активности (63,3%), что доказывает её позитивное влияние на психоэмоциональное состояние. Негативные реакции: ухудшение настроения встречаются редко – 8,8%, а нейтральное восприятие (23,6%) может быть связано с усталостью, которая иногда является следствием перегрузки, но не отменяет общего положительного эффекта.

Выводы. Таким образом, исследование показало, что, по мнению студентов, физическая активность является основой как физического, так и психического здоровья студентов, а также способствует их академической успеваемости. Для интеграции активности в повседневную жизнь желательно выбирать посильные виды активности, использовать возможности университета и города (например, ходить пешком, бегать трусцой), а также заниматься физической культурой и спортом в обществе друзей.

Результаты полученного исследования могут быть использованы в научных работах другими студентами.

Список литературы

1. Двигательная активность как фактор сохранения и укрепления здоровья студентов / Т. М. Мамаев, З. Х. Бабаджанова, Б. С. Аринбаев, Н. Т. Мамаев // Вестник Ошского государственного университета. – 2024. – № 4. – С. 31-41.

2. Новосёлов, В. О. Влияние физической активности на когнитивные способности человека как инструмент формирования мотивации к ведению физически активного образа жизни / В. О. Новосёлова, Д. О. Кудряшова // Современные проблемы здоровья. – 2022. – № 5. – С. 46-48.

3. Как спорт влияет на мозг. – URL: <https://www.studentsport.ru/tribune/kak-sport-vliyaet-na-mozg-8940/> (дата обращения: 31.12.2025).

4. Влияние регулярной физической активности на психоэмоциональное здоровье студентов. –URL: <https://ropkip.ru/publication/421632> (дата обращения: 31.12.2025).

ВНЕДРЕНИЕ ГАНДБОЛА В ШКОЛЬНУЮ ПРОГРАММУ

Горбаченко Ю.Ю.

Гродненский государственный университет имени Я.Купалы

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Баркова В.В.

Актуальность. Современная школьная программа постоянно нуждается в обновлении. Уроки физкультуры должны не только отвечать вопросам физического развития, то также учить выстраивать гармоничные и дружеские отношения в классе благодаря командным играм. Является ли гандбол такой игрой? Возможно ли реальное внедрение этой игры в школы Беларуси?

Цель. Исследование влияния гандбола на организм школьников и доказать целесообразность включения данного вида спорта в школьную программу.

Методы исследования. В основу исследования положены методы теоретического анализа и синтеза научно-популярной литературы в области физической культуры в целом и игровых видов спорта в частности.

Результаты и их обсуждение. Одним из ключевых факторов, облегчающих внедрение гандбола в школьную программу, является его инфраструктурная гибкость. Игровая площадка прямоугольной формы длиной 40 м и шириной 20 м включает в себя игровую зону и две вратарские площадки. Вокруг игровой площадки должна располагаться «зона безопасности» шириной не менее 1 м вдоль боковых линий и шириной не более 2 м – вдоль лицевых линий.