

их академические достижения. Полученные данные убедительно доказывают необходимость целенаправленной интеграции различных форм физической активности (аэробных, анаэробных, упражнений на гибкость) в образовательные программы для комплексного развития студентов и повышения эффективности их обучения.

### Список литературы

1. Гордиенко, В. И. Влияние физической культуры на академическую успеваемость студентов / В. И. Гордиенко // Научные высказывания. – 2021. – № 11 (58). – С. 67-69.

2. РКОБ. Как влияют на организм разные виды физической активности. – URL: <https://rkob.ru/rus/klinika/novosti/obshchie-novosti/kak-vliyayut-na-organizm-raznye-vidy-fizicheskoy-aktivnosti> (дата обращения: 25.11.2025).

3. Действие физических упражнений на мозг. Центры Дикуля. – URL: <https://www.dikul.net/interest/3/581.html> (дата обращения: 25.11.2025).

4. Как физическая активность влияет на кровообращение мозга. CRB-PRK. – Режим доступа: <https://crb-prk.ru/articles/575/> (дата обращения: 25.11.2025).

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Ковалевич А.А.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Гродно, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Кравчук А.В.

**Актуальность.** Нынешнему времени присуща глобальная цифровизация, автоматизация, а также значительное увеличение рабочей и учебной нагрузки. Вследствие этого здоровый образ жизни студентов-подростков подвергся серьезным изменениям. Гиподинамия, или низкий уровень двигательной активности, стала одной из ключевых проблем современной молодежи. По данным современных информационных порталов, двигательная активность студентов является недостаточной и составляет около 56-65% во время учебных занятий и 39-46% во время экзаменационных сессий. А данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и вовсе говорят о том, что 80% подростков во всем мире не соблюдают рекомендуемого уровня физической активности, который составляет не менее 60 минут средней или высокой интенсивности в день. Среди студенческой части населения ситуация усугубляется длительной статической нагрузкой, связанной с учебным процессом, нерегулярным питанием и психоэмоциональным стрессом. Это создает условия для развития хронических

неинфекционных заболеваний, а также снижает когнитивные функции и устойчивость к стрессу, что напрямую влияет на академическую успеваемость и качество жизни.

**Цель исследования.** Провести анализ влияния двигательной активности на обучающихся и их здоровье, а также обосновать ее ключевую роль в формировании здорового образа жизни студентов.

**Методы исследования.** Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных данных, изучение научных статей по теме двигательной активности и ее влиянии на организм, а также анализ статистических данных двигательной активности среди молодежи

**Результаты и их обсуждение.** Проведенный анализ литературы, научных статей и статистических данных подтверждает, что двигательная активность является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни студентов. Она, безусловно, важна поскольку улучшает все аспекты физического, психического и когнитивного здоровья благополучия обучающихся, а также служит действенной профилактикой инфекционных заболеваний, риск которых, к сожалению, может возникать уже в молодые годы. Кроме того, активная мышечная работа повышает потребность организма в кислороде, что содействует активной тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Это увеличивает функциональные резервы сердца и лёгких, тем самым обеспечивая надёжную защиту от заболеваний сердечно-сосудистого профиля. Регулярные физические нагрузки, особенно на свежем воздухе, повышают чувствительность мышечных клеток к инсулину. Благодаря этому мышцы эффективнее усваивают глюкозу из кровотока, что естественным образом снижает уровень сахара в крови и служит надёжной профилактикой диабета. Не менее важна роль двигательной активности для формирования крепкого скелета в молодом возрасте, это становится профилактикой к долгосрочному здоровью костей и предотвращению остеопороза в будущем. Кроме того, данные из интернет-ресурсов подтверждают, что регулярные нагрузки способствуют снижению риска развития некоторых онкологических заболеваний и укрепляют иммунную систему. Двигательная активность, в том числе, является отличным немедикаментозным способом управления психическим состоянием. Как указано в источниках, мышечная работа способствует улучшению настроения, создает ощущение бодрости и, в конечном итоге, приводит к повышению жизнедеятельности всего организма. Физическая активность эффективно помогает бороться со стрессом, значительно снижает симптомы тревоги и депрессии, улучшает качество сна и повышает общую стрессоустойчивость.

Однако несмотря на очевидную пользу реальная практика демонстрирует некоторые противоречия. По данным ВОЗ почти 1,8 миллиарда взрослых людей во всем мире недостаточно активны, и эта тенденция

вызывает беспокойство. Если обратиться к ситуации в Беларуси среди молодёжи 16–19 лет, то можно увидеть неоднозначную, но, в целом, обнадеживающую динамику.

Таблица 1 – Удельный вес детей, занимающихся физическими упражнениями или спортом (16-19 лет) на территории Республики Беларусь

Тип местности	2020	2021	2022	2023	2024
Всего по типам местности	75,3	85,2	77,4	79	74,5
Городская местность	78,4	86	78,1	79,5	74,7
Сельская местность	59,5	82	73,5	75,9	73,9

Согласно представленной статистике в 2020 году 75,3% молодых людей в возрасте 16–19 лет занимались физическими упражнениями или спортом. После заметного спада в 2021 году наблюдался уверенный рост до 77,4% в 2022 году и 79% в 2023 году. Городская молодежь показывает более высокие показатели, однако разрыв с сельской местностью постепенно сокращается, что говорит о положительных изменениях в доступности спортивной инфраструктуры и популяризации ЗОЖ за пределами городов.

**Выводы.** Основываясь на изученных данных, можно сделать вывод о том, что двигательная активность играет важную роль в поддержании физического, психического и когнитивного здоровья обучающихся. Несмотря на наблюдаемую в Беларуси позитивную динамику вовлечённости 16-19-летних в занятия спортом, во всем мире по-прежнему сохраняется проблема гиподинамии, усугубляемая учебными нагрузками и цифровизацией. Регулярная физическая активность является хорошей и эффективной профилактикой против широкого спектра неинфекционных заболеваний.

Следовательно, для формирования устойчивой привычки к здоровому образу жизни среди обучающихся необходима интеграция двигательной активности в повседневную учебную среду и преодоление разрыва между теоретическим пониманием её пользы и реальной практикой.

### Список литературы

1. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни. – URL: <https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2022/07/9789240014909-rus.pdf> (дата обращения: 14.12.2025).
2. Физическая активность. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 25.11.2025).
3. Статистика физической культуры и спорта. – URL: <https://dataportal.belstat.gov.by/osids/indicator-info/10109200007> (дата обращения: 25.11.2025).