

### Список литературы

1. Статистический обзор от 22.06.2023 // Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – URL: [https://www.belstat.gov.by/upload-belstat/upload-belstat-pdf/oficial\\_statistika/statobzor\\_stud\\_2023.pdf](https://www.belstat.gov.by/upload-belstat/upload-belstat-pdf/oficial_statistika/statobzor_stud_2023.pdf) (дата обращения: 25.12.2025).

2. Марина, И. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой: анализ второстепенных факторов в зависимости от профиля факультета / И. А. Марина, А. С. Подлещук, А. С. Демьянова // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2025. – № 2. – С. 38-42.

3. Основные направления цифрового развития Республики Беларусь на 2023–2025 годы // М-во по налогам и сборам Респ. Беларусь. – URL: [https://www.mpt.gov.by/sites/default/files/osnovnye\\_napravleniya\\_.docx](https://www.mpt.gov.by/sites/default/files/osnovnye_napravleniya_.docx) (дата обращения: 26.12.2025).

4. Перспективы развития студенческого спорта // Гродненский государственный университет имени Я. Купалы. – URL: <https://gazeta.grsu.by/2025/07/10/перспективы-развития-студенческого/> (дата обращения: 26.12.2025).

5. Марандыкина, О. В. Цифровые модели обеспечения физического воспитания и студенческого спорта / О. В. Марандыкина // Физическое воспитание студентов : материалы междунар. науч. конф. – Минск : БГУ, 2025. – С. 230-233.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Хоха Е. В.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы  
Гродно, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Баркова В.В.

**Актуальность.** В первую очередь, стоит обратить внимание на определение «оздоровительный бег». Само словосочетание подразумевает бег, который приносит пользу организму человека. В нынешней социальной среде, когда физические и умственные нагрузки оказывают негативное влияние, у студентов падает стремление к поддержанию здорового образа жизни. ЗОЖ для студентов – это ключевой элемент поддержания здоровья, который базируется на сбалансированном питании, отказе от пагубных пристрастий и поддержании необходимого уровня двигательной активности. В связи с ухудшением социально-экономической ситуации и экологической обстановки в городской среде важным становится вовлечение студентов в мероприятия, направленные на восстановление энергии и снижение психологического напряжения. Актуальной задачей сегодня является увеличение физической активности учащихся, и одним из способов

ее решения может стать бег в оздоровительных целях, как один из наиболее доступных способов физической активности для студентов. Он не имеет временных и пространственных ограничений, а также не предполагает больших финансовых затрат, что особенно важно для молодых людей. Бег в городской среде очень распространен среди разных возрастных категорий, но в данном исследовании мы сосредоточены на студенческой молодежи, так как именно эта группа особенно уязвима к информационным и эмоциональным перегрузкам. Эти перегрузки зачастую провоцируют сбои в адаптационных механизмах организма, что приводит к появлению различных отклонений в состоянии здоровья и ухудшению функционального состояния организма. Следовательно, необходимо проследить возможное влияние оздоровительного бега на студентов в научно-методической литературе.

**Цель.** Состоит в сборе информации, показывающей положительное влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье студентов.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы по исследуемой проблематике.

**Результаты и их обсуждение.** Сегодняшние реалии образовательной сферы приводят к серьезной проблеме сохранения и укрепления здоровья студентов. Современная академическая среда предъявляет значительные требования к физическим ресурсам учащихся, следствием чего стало резкое увеличение числа случаев заболеваний сердечно-сосудистой и эндокринной систем среди представителей молодежной аудитории. Первостепенное значение приобрело предупреждение болезней посредством реализации превентивных мер, направленных на формирование устойчивых основ здорового образа жизни [1, с. 116].

Одной из ключевых причин ухудшения здоровья студентов является дефицит двигательной активности. Недостаточное внимание к физическому развитию влечет за собой негативные последствия, начиная от ослабления опорно-двигательного аппарата и заканчивая увеличением массы тела.

Помимо гиподинамии, существует целый перечень факторов, усугубляющих ситуацию с состоянием здоровья студентов:

- перенесенные ранее заболевания;
- вредные привычки, такие как алкоголь и курение;
- неблагоприятные условия проживания и трудовой деятельности;
- несбалансированное питание;
- нарушение режима дня, отдыха и сна;
- частые эмоциональные перегрузки;
- загрязненность окружающей среды (воды, почвы, воздуха);
- чрезмерное использование лекарственных препаратов.

Среди перечисленных факторов особенную тревогу вызывает низкий уровень физической активности, обуславливающий значительное

ухудшение показателей здоровья и снижение сопротивляемости организма различным заболеваниям [2, с. 54].

Оздоровительный бег – эффективное средство для поддержания здоровья студенческой молодежи. Он доступен, не требует специальных затрат и может выполняться самостоятельно. Оздоровительный бег действительно представляет собой оптимальную форму физической нагрузки, направленную на улучшение здоровья. Его основное преимущество заключается в способности вызывать положительные физиологические изменения в организме, повышая выносливость сердечно-сосудистой системы, укрепляя мышцы и улучшая общее самочувствие [3, с. 176].

Оздоровительный бег – это мощное средство улучшения физического и психоэмоционального состояния человека. Рассмотрим подробнее ключевые процессы, протекающие в организме во время беговых тренировок [4, с. 79].

1. *Активация кровотока.* Во время бега усиливается образование свежей, здоровой крови, обогащенной кислородом и полезными веществами. Это улучшает доставку необходимых компонентов ко всем органам и тканям тела.

2. *Стимуляция дыхания и усвоения свободных электронов.* Интенсивное дыхание обеспечивает поступление большего объема свободного кислорода, необходимого для нормальной работы мозга и повышения умственной и физической работоспособности.

3. *Выработка углекислого газа.* Выделяемый организмом углекислый газ играет важную роль в обменных процессах, способствуя лучшему насыщению тканей кислородом и ускоряя метаболизм.

4. *Омоложение организма.* Средняя продолжительность пробежки (около часа) запускает механизм разрушения старых клеток и синтеза новых, обеспечивая естественный процесс обновления организма.

5. *Циркуляция жидкостей.* Активизация кровообращения устраняет застойные явления, ускоряет транспортировку питательных веществ и удаление отходов метаболизма, повышая жизнеспособность клеток.

6. *Ускоренный обмен веществ.* Благодаря интенсивному движению и учащенному сердцебиению питание клеток значительно ускоряется, обеспечивая быстрое восстановление и развитие.

7. *Выведение токсинов.* Умеренные физические нагрузки помогают телу избавиться от накопившихся мертвых клеток и токсичных метаболитов, предотвращая отравления организма собственными отходами.

8. *Эффект гормона счастья.* Организм выделяет серотонин, известный как «гормон счастья», что поднимает настроение, снижает тревожность и улучшает эмоциональное состояние [5, с. 311].

Положительные эффекты оздоровительного бега:

- нормализация функционирования центральной нервной системы, улучшение психоэмоционального состояния;
- поддержание нормального веса путем ускорения обмена веществ;

- укрепление иммунной системы, снижение риска простудных заболеваний;
- развитие позитивного отношения к активной жизни, увеличение жизненных сил и энергичности;
- оптимизация работы сердца, позволяющая снизить риск гипертонии и аритмии;
- благотворное влияние на кислородное обеспечение организма, что улучшает общее самочувствие и выносливость [6, с. 64].

Люди, регулярно занимающиеся бегом, демонстрируют повышенную устойчивость к стрессу, снижают конфликтность и улучшают коммуникативные навыки.

Повышается общая самооценка, появляется больше уверенности в собственных силах и возможности справиться с жизненными трудностями.

За счет активации механизмов регенерации замедляется старение организма и снижается вероятность хронических заболеваний.

Через активное участие в работе мышечной, сосудистой и дыхательной систем вырабатываются защитные механизмы против инфекций и воспалительных процессов.

Эндокринная система адаптируется, что выражается в улучшении регуляции гормонального фона и общем укреплении здоровья.

Бегать полезно для поддержания гибкости суставов и позвоночника, предотвращения дегенеративных изменений хрящей и дисков.

Упражнения типа бега стимулируют приток синовиальной жидкости, необходимой для питания сустава, тем самым защищая суставы от износа и боли [6, с. 65].

**Выводы.** Регулярный оздоровительный бег имеет широкий спектр положительных эффектов на организм, включая улучшение функций кровеносной, дыхательной и нервной систем, усиление иммунитета и профилактику множества болезней, поэтому включение бега в привычный образ жизни способно существенно улучшить физическое состояние студенческой молодежи.

Оздоровительный бег – оптимальный способ поддержания здоровья студентов, позволяющий нормализовать состояние сердечно-сосудистой системы, улучшить обмен веществ и предотвратить многие заболевания. Регулярные занятия способствуют укреплению иммунитета, повышению работоспособности и улучшению эмоционального состояния. Индивидуальный подход к длительности и интенсивности тренировок, соблюдение рекомендаций по частоте сердечных сокращений обеспечивают максимальную пользу для организма.

### Список литературы

1. Физическая культура в жизни студентов / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, С. С. Апенина, А. Х. Ахминеева // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.

2. Гордеева, И. В. Современное состояние и проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / И. В. Гордеева // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 54-58.

3. Актуальные вопросы психологии и формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи : материалы XIII Междунар. студ. науч. конф. «Студенческий научный форум» – 2021 / под ред. М. П. Лебедевой [и др.]. – Архангельск : САФУ, 2021. – 328 с.

4. Бондарева, А. Н. Оздоровительный бег в жизни студентов технического вуза / А. Н. Бондарева, Т. Г. Коновалова // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2020. – № 3. – С. 79-82.

5. Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы X Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. магистрантов и молодых ученых, 22 апр. 2022 г. / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск, 2022. – 468 с.

6. VII российская научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов : материалы конф., Самара, 4-7 февр. 2019 г. – Самара : ПГУТИ, 2019. – 125 с.

## **ТРИЕДИНЫЙ ЭФФЕКТ: ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА, ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шевко М.С.**

Белорусский государственный медицинский университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Полянский Д.Н.

**Актуальность.** В контексте современного образовательного пространства, характеризующегося возрастающими когнитивными нагрузками, цифровизацией и распространением гиподинамического образа жизни, наблюдается тревожный рост нарушений в ключевых компонентах здоровья обучающихся. Формируется взаимосвязанный патологический комплекс: хронический дефицит сна, нерациональные пищевые привычки и сниженная устойчивость к психоэмоциональному стрессу [1]. Эти факторы не только ухудшают качество жизни, но и напрямую влияют на академическую успеваемость, когнитивные функции и социальную адаптацию. В условиях поиска эффективных, немедикаментозных и доступных способов коррекции данных состояний, систематическая двигательная активность рассматривается как ключевой модифицируемый элемент здорового образа жизни. Однако для интеграции научно обоснованных программ