

Колеснёва Е. А., Тарамына В. А.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАК
ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Научный руководитель ст. преп. Стринкевич Н. М.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Движение является для живого организма такой же физиологической потребностью, как потребность в безопасности. Неудовлетворение этой потребности в течение длительного времени приводит к развитию серьезных отклонений в состоянии здоровья.

Цель: изучение и последующий анализ двигательной активности среди студентов и преподавателей Белорусского государственного медицинского университета, Белорусского государственного университета, Белорусского национального технического университета, Белорусского государственного экономического университета, Минского государственного лингвистического университета, Международного университета “МИТСО”.

Материалы и методы исследования. В ходе исследования был проведен опрос, в котором приняли участие 117 респондентов (лица молодого и среднего возраста)

Результаты и их обсуждение. Исследование было направлено на изучение двигательной активности студентов и преподавателей.

Выводы. В ходе исследования был сделан вывод, что уровень физической и двигательной активности людей различных возрастных групп существенно снижен, что является актуальной проблемой в современном обществе. Для решения этого вопроса необходимо проводить мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и активности, начиная с раннего детства. Важно помнить, что активность играет огромную роль в жизни каждого человека и имеет непосредственное влияние на наше общее здоровье, так как движение - это неотъемлемая часть жизни, а активный образ жизни - залог нашего благополучия!