

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Гриб Е.В., Попко И.А.

Белорусский государственный медицинский университет

THE ROLE OF MOTOR ACTIVITY IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS

Grib E.V., Popko I.A.

Belarusian State Medical University

Аннотация. В статье представлены результаты исследования роли двигательной активности в формировании здорового образа жизни у студентов, в том числе имеющих хронические заболевания и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) для занятий физической культурой. На основе анонимного анкетирования студентов в 2024–2025 учебном году выявлено, что у студентов существует значительный дефицит движений: в период учёбы их активность составляет лишь 50–65% от биологической потребности, а во время экзаменов падает до 18–22%. Основными барьерами для регулярной физической активности студенты называют нехватку времени и медицинские ограничения. Понимая важность движения, только небольшая часть занимающихся дополнительно помимо обязательных занятий физкультурой, занимается дома. Указывается о необходимости разработки целевых стратегий для повышения двигательной активности студентов, включая интеграцию физической культуры в образовательный процесс, организацию доступных спортивных мероприятий и создание условий для мотивации к активному образу жизни.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, гиподинамия, специальная медицинская группа (СМГ), физическая активность, дефицит движений, мотивация.*

Abstract. This article presents the results of a study examining the role of physical activity in promoting a healthy lifestyle among students, including those with chronic illnesses and assigned to a special medical group (SMG) for physical education. An anonymous survey of students in the 2024–2025 academic year revealed a significant movement deficit: during their studies, their activity level is only 50–65% of their biological needs, and during exams, it drops to 18–22%.

Students cite lack of time and medical restrictions as the main barriers to regular physical activity. While recognizing the importance of movement, only a small percentage of those who practice physical activity at home in addition to mandatory physical education classes. The article highlights the need to develop targeted strategies to increase student physical activity, including

integrating physical education into the educational process, organizing accessible sports events, and creating conditions that motivate an active lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, physical inactivity, special medical group (SMG), physical activity, movement deficit, motivation

Введение. В современном мире студенческая жизнь тесно связана с умственным трудом и психологическим напряжением. Постоянная работа за компьютером и малоподвижный образ жизни ведут к серьезным проблемам со здоровьем. Данная статья посвящена исследованию роли двигательной активности студентов в формировании здорового образа жизни и повышению двигательной активности в течение дня. Студенты сталкиваются с напряженной жизнью, включающей множество академических требований, социальных обязательств и работы неполный рабочий день. В результате они могут испытывать трудности с нахождением времени для физических упражнений и у деления приоритетного внимания своему здоровью. Однако включение физической активности в их распорядок дня является решающим для общего благополучия, как физического, так и психического.

Целью являлось определение факторов влияющих на двигательную активность студентов специальных медицинских групп медицинского университета в течение учебного года и возможность решения данной ситуации.

Методы исследования. На основании анализа научно-методической литературы была разработан опросник закрытых вопросов. В системе Google Forms проведен анкетный опрос. Исследование проводилось в 2024-2025 учебном году в котором приняли 532 студента (430 женщин и 102 мужчины), отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе по физкультуре для занятий физической активностью. Анкета состояла из трех блоков вопросов: первый блок – «Социально-демографический» содержал вопросы о поле, возрасте, месте проживания, группе по физкультуре. Второй блок «Двигательная активность и здоровье» состоял из вопросов о распределении

времени двигательной активности в режиме дня, способах передвижения, частоте прогулок, заболеваемости за последний год и времени сна, третий блок «Психологическая мотивация» – вопросы, связанные с отношением к физической культуре.

Ответы на вопросы первого блока «социально-демографического», большая часть респондентов — студенты 1-2 курсов; 57,9% из них не достигли 20-летнего возраста, 42,1% — старше 20 лет. Местом проживания 48,8% студентов указали, что живут дома с родителями. 46,7% — студенты, приехавшие из регионов страны и проживают в общежитии.

Анализ ответов на вопросы блока «Демографические данные, свидетельствует, что опрошенные студенты составляют молодую аудиторию, которая подвержена рискам низкой физической активности из-за учебной нагрузки. Проживание в общежитии способствует более активному социальному взаимодействию, однако важно учитывать и другие факторы, влияющие на двигательную активность студентов.

Ответы на блок «Двигательная активность и здоровье» свидетельствовал, что время, затрачиваемое на дорогу домой, составляет: до 30 минут у 50,9%; от 30 минут до 1 часа у 32%, более 1 часа у 17,1% студентов. Наиболее часто используемым способом передвижения является общественный транспорт – 57,8%; 24,2% имеют личный автомобиль и добираются до мест проведения учебных занятий и пешая ходьба (18%). На вопрос о прогулках в выходные дни 66,4% студентов ответили положительно, 29,7% совершают прогулки иногда и 21 студент (3,9%) — указали на отсутствие в их режиме дня данного вида физической активности. Продолжительность прогулок составила: 3 и более часов — 45,5%, до 2 часов — 37,8%, менее одного часа — 13,2% студентов. Данные о частоте заболеваний за 6 месяцев показали, что 47,2% студентов болели один раз, 37,2% — дважды и более раз, а 15,6% не болели вовсе. В будние дни среднее время сна у 43,8% студентов составило менее 6 часов; от 6 до 7 часов — 44,2%,

от 7 до 8 часов — 11,1%; более 8 часов спят всего 5 человек. В выходные дни у 54,9% студентов сон превышает 8 часов.

Ответы на 3 блок вопросов «Отношение к физической культуре» позволили узнать, что занимается физической активностью ближайшее окружение студентов у 40,4%, они ответили «да, но не все», 32,5% опрошенных на данный вопрос ответили — «нет», и 27,1% — «да». На вопрос о причине раннего прекращения занятий физической активностью 47% студентов ответили, что «нехватка времени», а 32,1% указали на ограничения по состоянию здоровья. В то же время 55,3% респондентов не работают в настоящее время; 26,7% планируют устроиться на работу и только 18% трудоустроены. Отсутствие вредных привычек отметили 74,6% респондентов. В отношении двигательной активности на занятиях по физической культуре 75,9% считают её достаточной; 19,2% указывают, что физическая активность на занятиях иногда даже избыточна. Дополнительно к занятиям физкультурой в вузе занимаются 39,7%, иногда — 31,4%, и 28,9% не занимаются вовсе. Большинство студентов (52,1%) занимаются самостоятельно в домашних условиях; посещают тренажерный зал – 26,3%); бассейн – 13,3%.

Результаты и обсуждение. Двигательная активность – это совокупность всех видов движений и физических нагрузок, которые выполняет человек в течение дня. Она включает в себя как организованные физические упражнения (например, занятия спортом), так и повседневные активности (прогулки, подъем по лестнице, домашние дела). 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. Для обеспечения физиологического функционирования организма человека необходима достаточная двигательная активность. Недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний – гипокинезии и гиподинамии. Организм по своему

строению предназначен для разнообразного движения. По мнению академика Н.М. Амосова (1977), «здоровый человек, для того чтобы чувствовать себя хорошо и физически, и психологически, должен получать физическую нагрузку не менее полутора часов каждый день. А, по некоторым данным, для наилучшего самочувствия мы должны быть в движении не менее 5–6 часов в день». Наиболее эффективной формой отдыха при умственном труде является не бездеятельность и покой, а активное состояние, связанное с мышечной работой, с переключением одного вида деятельности на другой. Известно, что естественная потребность человека в движениях колеблется в пределах 14–19 тыс. шагов в сутки (около 10 км). У студентов уровень двигательной активности в период учебных занятий составляет 50–65 %, в период экзаменов – 18–22 % биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году.

Анализ двигательной активности студентов показывает, что большинство из них осознает важность физической активности для здоровья, в тоже время имеются причины, мешающие регулярным занятиям. Это открывает возможности для внедрения инициатив, направленных на улучшение условий для занятий спортом и повышение мотивации студентов.

Учебные занятия по физической культуре (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000–7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю.

К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2 % бюджета свободного времени.

Заключение. Результаты проведенного исследования подчеркивают важность двигательной активности для студентов в условиях современного образовательного процесса. Учитывая высокую занятость и стрессовые факторы связанные с условиями жизни и специфичностью учебного процесса студентов медицинского университета, необходимо разработать стратегии для

повышения уровня физической активности. Решением данного вопроса может стать внедрение в программу физического воспитания новых форм и видов физической активности, организацию спортивных мероприятий и создание благоприятных условий для активного образа жизни, положительного эмоционального состояния занимающихся посредством получения удовольствия и радости от движений, избавление от вредных привычек, приобретение системы теоретических знаний и практических умений по культуре здоровьесбережения.

Используемая литература

1. Сафронов А.А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 690- 692.
2. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 7 апреля 2021 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2021. 289 с.