

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Хорошко С.А., Семененко К.С., Орельская С.А.,

Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь, Гомель

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи в современных условиях. Цель исследования — выявить уровень физической активности студентов и оценить компоненты здорового образа жизни (сон, питание, стрессоустойчивость, соблюдение режима двигательной активности). Методом исследования выступает анкетирование студентов с последующей обработкой результатов. По итогам анализа определяются наиболее проблемные зоны ЗОЖ и формулируются практические рекомендации по совершенствованию физкультурно-оздоровительной работы в ВУЗе.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, физическая активность, сон, стресс, профилактика.

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Khoroshko S.A., Semenenko K.S., Orelskaya S.A.,

Gomel State Medical University, Belarus, Gomel

Abstract. The article examines the role of physical culture in shaping a healthy lifestyle among students in modern conditions. The purpose of the study is to identify the level of physical activity among students and assess the components of a healthy lifestyle (sleep, nutrition, stress resistance, and adherence to a physical activity regime). The study uses a questionnaire survey of students, followed by data analysis. The analysis identifies the most problematic areas of a healthy lifestyle and provides practical recommendations for improving physical education and health promotion at the university.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, students, physical activity, sleep, stress, prevention.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в студенческой среде приобретает особую значимость в связи с изменением привычного режима, ростом учебной нагрузки, длительным пребыванием в сидячем положении, а также психологическим напряжением. Студенческий период характеризуется активным формированием поведенческих стереотипов, которые во многом определяют состояние здоровья на последующих этапах жизни. В этой связи физическая культура выступает важнейшим фактором поддержания здоровья, профилактики функциональных нарушений и повышения адаптационных возможностей организма [1, 204-207].

Цель исследования — определить уровень физической активности студенческой молодежи и охарактеризовать компоненты здорового образа жизни (сон, питание, стресс, соблюдение режима двигательной активности).

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, исследование с использованием метода анкетирования. Статистические данные обрабатывали при помощи программ Google Forms, Microsoft Office Excel 2021.

В исследовании приняло участие 103 девушки УО «Гомельский государственный медицинский университет». Средний возраст студенток составил 17–23 года. По состоянию здоровья студенты относятся к основному и подготовительному отделению.

Анкета включала следующие блоки: уровень физической активности; сон и режим дня; питание; стресс и субъективная усталость; мотивация к занятиям и причины снижения физической активности.

Результаты исследования и их обсуждение:

По данным анкетирования студенты в целом признают значимость физической культуры для здоровья, однако фактическая регулярность занятий у значительной части респондентов имеет эпизодический характер.

Уровень физической активности: Выявлено, что часть студентов (70 %) занимается физическими упражнениями регулярно (не реже 2–3 раз в неделю), тогда как другая часть (30 %) ограничивается занятиями только в рамках обязательной учебной дисциплины либо тренируется нерегулярно. Отдельно отмечается, что на самостоятельные тренировки чаще решаются студенты, имеющие интерес к спортивным практикам (бег, фитнес, игровые виды).

Сон и режим дня: Большинство студентов (65 %) сталкивается с несоблюдением режима: позднее засыпание, дефицит сна и нестабильность графика учебной и повседневной активности.

Питание: Студенты допускают нерегулярность приемов пищи (пропуски завтрака/обеда в учебные дни), а также отмечают зависимость качества питания от доступности времени и экономических факторов. При этом 30 % опрошенных стараются соблюдать режим питания и придерживаются здорового питания.

Стресс и субъективная усталость: Уровень стрессовой нагрузки у большинства респондентов оценивается как повышенный в период сессий и при высокой учебной нагрузке. В то же время студенты, занимающиеся регулярно, в меньшей степени отмечают “хроническую усталость” и чаще сообщают, что физические упражнения помогают справиться с напряжением. Это можно интерпретировать как косвенное свидетельство положительного влияния физической культуры на восстановительные процессы и психоэмоциональное состояние.

Мотивация к занятиям и причины снижения активности: Среди причин недостаточной физической активности наиболее часто выделяются: нехватка времени из-за учебной нагрузки (50 %); усталость после занятий (28 %); недостаток мотивации/интереса (14 %); отсутствие привычки к регулярным тренировкам (8 %).

Полученные результаты подтверждают, что физическая активность действительно выступает значимым компонентом здорового образа жизни в студенческой среде, влияя не только на физическое состояние, но и на субъективные показатели самочувствия (сон, стресс, усталость). Однако выявляется и проблема: значительная доля студентов не реализует регулярный режим двигательной активности, что может повышать риск функциональных нарушений и ухудшать адаптацию к учебной нагрузке.

Важно отметить, что формирование ЗОЖ в вузе требует не только проведения обязательных занятий, но и создания мотивационной и организационной среды: поддерживающих программ, доступности секций, гибкого расписания, а также просветительской работы о принципах безопасной нагрузки и важности восстановления. Комплексный подход позволяет снизить долю студентов с нерегулярной активностью и повысить вовлеченность в физкультурно-оздоровительные практики.

Заключение. По результатам проведенного исследования можно отметить, что студенты признают значимость физической культуры. Уровень стресса и субъективная усталость в большей степени характерны для студентов, занимающихся физической активностью нерегулярно. Наиболее распространенными причинами недостатка физической активности являются учебная занятость, усталость и недостаток мотивации.

На занятиях по физической культуре нужно рассказывать студентам о пользе физической активности для организма, давать рекомендации по безопасной нагрузке, контролю самочувствия, научить дыхательной гимнастике, упражнениям на растяжение и оздоровительным методикам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хорошко, С. А. Состояние проблемы повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов подготовительной медицинской группы / С. А. Хорошко // Актуальные проблемы медицины: Сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции с международным участием. В 3-х томах, Гомель, 13 ноября 2024 года. Т. 3. Выпуск 25. – Гомель: Гомельский государственный медицинский университет, 2024. – С. 204-207.