

Главной особенностью такого управления в Республике Беларусь является достижение согласованности действий государственных органов и спортивных организация в целях обеспечения эффективности функционирования такой социальной системы, как физическая культура и спорт. Проблемы, обозначенные нами, требуют решения и регламентации в законодательстве Республики Беларусь.

ЛИТЕРАТУРА

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125–З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

2. О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс]: Постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29 янв. 2021 г., № 54 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Азербайджанской Республики от 30 июн. 2009 г. № 847–IIIQ // Законодательство стран СНГ. – Режим доступа: https://base.spinform.ru/show_doc.fwx?rgn=28914. – Дата доступа: 17.10.2024.

4. Спортивное право России: учебник для магистров / [Блажеев В.В. и др.]; отв. ред. Д. И. Рогачев; М–во образования и науки Российской Федерации, Московский гос. юридический ун-т им. О.Е. Кутафина. – Москва: Проспект, 2016. – 637 с.

УДК 796

А.А. Бажина, доц., канд. экон. наук;
В.А. Степаненко, студ. (БГЭУ, г. Минск)

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Физическая активность играет ключевую роль в жизни студентов, не только как средство поддержания физической формы, но и как важный фактор, влияющий на психическое здоровье. В условиях современного образования, где стресс и давление становятся постоянными спутниками молодого поколения, необходимость в эффективных способах управления психоэмоциональным состоянием становится особенно актуальной.

Физическая активность, по определению ВОЗ, включает любые движения тела, требующие энергии, и охватывает все виды деятельности, включая повседневные дела. Умеренные и интенсивные нагрузки улучшают здоровье. К популярным видам активности относятся ходьба, велосипедные прогулки и занятия спортом, доступные для всех.

Недостаток физической активности увеличивает риск инфекционных заболеваний (НИЗ) и негативно сказывается на здоровье, создавая нагрузку на системы здравоохранения. Люди с малоподвижным образом жизни имеют риск смертности на 20-30% выше. Регулярные физические нагрузки улучшают физическую подготовку, здоровье сердечно-сосудистой системы, когнитивные функции и психическое благополучие [1].

Психическое здоровье, по определению ВОЗ, – это состояние благополучия, позволяющее человеку реализовать потенциал, справляться со стрессами, продуктивно работать и вносить вклад в общество. Оно включает отсутствие психических расстройств, способность адаптироваться, устанавливать отношения и эффективно функционировать в обществе [2].

Студенты часто сталкиваются с психологическими проблемами из-за стресса и давления учебного процесса. По статистике, каждый четвертый студент испытывает трудности с психическим здоровьем [3]. Наиболее распространены депрессия, тревога и бессонница, а также расстройства пищевого поведения и зависимости от психоактивных веществ. В некоторых случаях наблюдаются суицидальные наклонности.

Причинами этих проблем являются учебный стресс из-за интенсивной нагрузки и подготовки к экзаменам, социальная адаптация, когда переход в университет может вызвать чувство одиночества и тревоги, а также личные проблемы, такие как семейные конфликты, финансовые трудности или проблемы со здоровьем [3].

Физическая активность и психическое здоровье взаимосвязаны: регулярные упражнения улучшают эмоциональное состояние и социальные взаимодействия. 60% студентов, занимающихся спортом, чаще участвуют в групповых занятиях и командных видах спорта, в отличие от 20% неактивных. Спорт также снижает уровень стресса: у активных студентов он составляет 4.5 по шкале от 1 до 10, а у неактивных – 6.5.

Кроме того, физическая активность улучшает самооценку: 70% студентов, занимающихся спортом, оценивают свою самооценку как

высокую, в отличие от 30% тех, кто не занимается. По данным Гарвардской медицинской школы, всего 15 минут бега в день или час ходьбы могут снизить риск депрессии на 26%. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, известных как "гормоны счастья", что улучшает общее самочувствие и снижает уровень стресса. Исследование показало, что у людей, занимающихся спортом, уровень стресса на 20% ниже.

Наконец, регулярные физические упражнения улучшают когнитивные функции. Согласно исследованию, аэробные упражнения увеличивают размер гиппокампа – области мозга, ответственной за память и обучение [4; 5].

Однако в последние годы физическая активность студентов вызывает серьезное беспокойство, поскольку, как показывают исследования, лишь небольшая часть студентов поддерживает рекомендованный уровень физической активности.

С начала учебного года 20% студентов имели уровень физической подготовки ниже среднего, а к концу года этот показатель увеличился до 28%, что свидетельствует о том, что многие студенты становятся менее активными по мере продвижения по учебной программе. При этом юноши, как правило, демонстрируют более высокий уровень физической подготовки по сравнению с девушками. Однако к концу учебного года количество девушек с низким уровнем физической активности возросло на 17% [6].

Одной из причин этого снижения является недостаток времени на занятия физическими упражнениями. В среднем студенты тратят около 4,8 часа в неделю на физическую активность, что значительно ниже рекомендованных 10 часов. Более 45% студентов вообще не занимаются физическими упражнениями в свободное время. Среди студенток только 4,55% имеют высокий уровень физической активности, 22,08% находятся на среднем уровне, а подавляющие 73,37% демонстрируют низкий уровень физической активности [7].

Снижение уровня физической активности может привести к ухудшению здоровья студентов. Исследования показывают, что у студентов с недельной физической активностью более 150 минут показатели здоровья лучше по сравнению с теми, кто не достигает этой нормы [8].

Студенты проявляют разнообразные предпочтения в выборе видов физической активности, которые зависят от их интересов, целей и доступных возможностей. Исследования показывают, что среди сту-

дентов популярны как групповые, так и индивидуальные формы занятий. Ниже в таблице представлены данные о выборе видов физической активности студентами за 2023 год:

Таблица – Выбор видов физической активности студентами за 2023 год

Вид физической активности	Процент выбора
Аэробика	25%
Йога	20%
Силовые тренировки	15%
Танцы	10%
Волейбол	10%
Плавание	5%
Футбол	5%
Другие виды	10%

Примечание. Опрос среди студентов Уральского федерального университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцина

Из таблицы видно, что студенты продемонстрировали разнообразие в выборе физической активности. Наиболее популярна аэробика (25%), за ней следует йога (20%). Силовые тренировки составили 15%, танцы и волейбол – по 10%. Плавание и футбол выбрали по 5%, а 10% опрошенных предпочли другие виды активности, что подчеркивает широкий спектр интересов студентов. Статистика показывает, что занятия спортом положительно влияют на психическое здоровье студентов, снижая стресс и депрессию, а также увеличивая социальную активность и удовлетворенность жизнью. В то же время, студенты, не занимающиеся физической активностью, испытывают более высокий уровень стресса и психических расстройств.

Для максимизации этих преимуществ университетам следует разработать программы, поощряющие студентов заниматься спортом, обеспечить доступ к спортивным объектам и проводить информационные кампании о пользе физической активности. Интеграция физической активности в учебный процесс, а также сочетание ее с программами поддержки ментального здоровья создают комплексный подход к благополучию студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая активность // ВОЗ URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 13.01.2025).
2. Психическое здоровье // ВОЗ URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 13.01.2025).

3. Психическое здоровье студентов: чья ответственность и работа // UNIPAGE URL: https://www.unipage.net/ru/mental_health (дата обращения: 14.01.2025).

4. Корж Н.В., Корбан А.Н., Раскита Е.П Влияние физической активности на здоровье и эмоциональное состояние // Вестник науки. – 2024. - №5. – С. 1912-1919.

5. Садретдинов Д.М., Шейко Г.А. Влияние физической активности на психическое здоровье // Теория и практика современной науки. – 2024. – №10. – С. 123-126.

6. Рябенко Е.К., Сергеев С.Д. Физическая активность студентов в течение учебного года // Актуальные исследования. – 2024. – №15. – С. 63-67.

7. Цьось А.В., Касарда О.З., Пантик В.В., Бычук И.А., Цымбалюк С.Н. Состояние физической активности студенток высших учебных заведений // г. Луцк, Украина: Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, 2017. – С. 82-86.

8. Колокольцев М.М., Ермаков С.С., Третьякова Н.В., Крайник В.Л., Романова Е.В. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. – 2020. – №5. – С. 150-168.

УДК. 796

С.Т. Веллиева, преп.
(Туркменский государственный институт физкультуры и спорта,
г. Ашхабад, Туркменистан)

СПОРТ КАК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Спорт – это не просто физическая активность, это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом положительно влияют на все сферы жизни человека, от физического здоровья до психологического благополучия.

Важность спорта для человека

□ Физическое здоровье: спорт укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает работу дыхательной системы, повышает иммунитет, укрепляет кости и суставы, способствует снижению веса и профилактике многих заболеваний.

□ Психическое здоровье: физическая активность помогает снизить уровень стресса, улучшить сон, повысить самооценку и бороться с депрессией.

□ Социальная адаптация: занятия спортом способствуют развитию коммуникативных навыков, формированию командного духа и расширению круга общения.