

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Григоревич И.В., кандидат педагогических наук, доцент;

Знатнова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент;

Поляков Г.В., старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск,  
Республика Беларусь

Abstract: This article explores the components of a healthy lifestyle (HLS), as well as students' attendance at physical education classes, which plays a key role in developing a healthy lifestyle.

ЗОЖ – это рациональный образ жизни. Его неотъемлемой чертой является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

ЗОЖ без занятий физической культурой представить невозможно. Формирование ЗОЖ средствами физической культуры неотъемлемая часть воспитания у молодых людей ведения правильного образа жизни. Именно регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение к своему функциональному и физическому состоянию, способствуют активности в различных областях жизнедеятельности человека [1].

В современных условиях формирование ЗОЖ студенческой молодежи имеет важное значение и актуально в настоящее время, потому что они имеют по несколько заболеваний, что подтверждается многочисленными исследованиями и медицинскими осмотрами.

Цель данной работы заключалась в исследовании представлений студентов о здоровом образе жизни.

В рамках исследования было проведено изучение научно-методической литературы и интернет-ресурсов, а также организован онлайн-опрос, посвященный здоровому образу жизни. В опросе принимали участие девушки и юноши 1-3 курсов шести факультетов педагогического университета, что позволило получить разнообразные мнения и взгляды на этот вопрос.

В условиях современного общества, где здоровье становится все более актуальной темой, важно понять, как молодежь воспринимает и реализует принципы здорового образа жизни.

По результатам опроса было выявлено, что большинство студентов (85%) выделили физическую активность как ключевой элемент ЗОЖ. Это может свидетельствовать о том, что студенты

осознают важность регулярных физических упражнений для поддержания здоровья. (Рисунок 1)

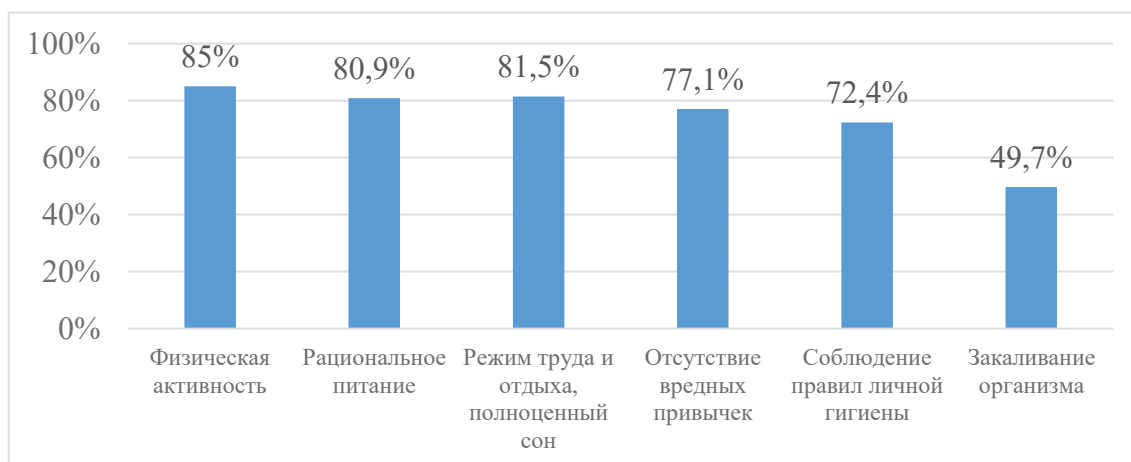


Рисунок 1. Составляющие здорового образа жизни

Рациональное питание как важный аспект ЗОЖ отметили 80,9% респондентов. Это говорит о растущем интересе к вопросам диетологии и осознании влияния питания на общее состояние здоровья.

На необходимость соблюдения рационального режима дня указали 81,5% студентов. Это подчеркивает важность баланса между учебной нагрузкой и отдыхом для поддержания психоэмоционального состояния.

Соблюдение личной гигиены 72,4% респондентов выделили как важную составляющую ЗОЖ. Это может свидетельствовать о высоком уровне осведомленности студентов о значении гигиенических норм в сохранении здоровья.

Важность отказа от вредных привычек (курение, алкоголь и т.д.) в формировании ЗОЖ отметили 77,1% студентов. Это также указывает на растущее понимание негативного влияния этих факторов на здоровье.

Половина опрошенных (49,7%) упомянула закаливание как один из аспектов ЗОЖ. Это может свидетельствовать о том, что проведение закаливающих процедур студенты не считают важной составляющей ЗОЖ и данная практика не так широко распространена среди них или менее известна.

Посещаемость занятий по физической культуре играет ключевую роль в формировании у студентов ЗОЖ. Регулярные физические нагрузки способствуют не только улучшению физического состояния, но и положительно влияют на психоэмоциональное состояние, что позволяет успешно справляться с учебной нагрузкой.

Опрос студентов показал, что 63,8% из них посещают занятия два раза в неделю, 26,5% - один раз и 9,7% - от случая к случаю (Рисунок 2).

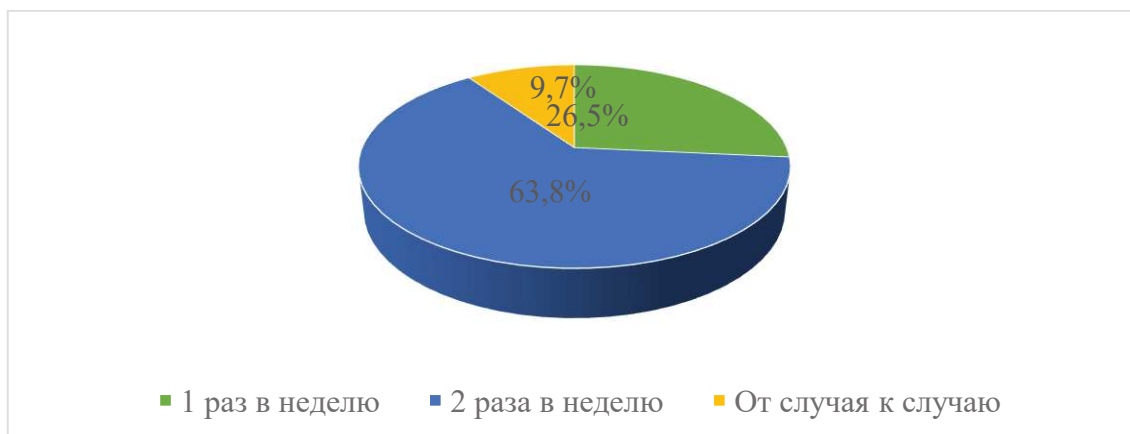


Рисунок 2. Посещаемость студентами занятий по физической культуре

Посещение занятий по физической культуре способствует выработке привычки к регулярной физической активности. Студенты, которые занимаются физической культурой два раза в неделю (63,8% опрошенных) формируют привычку к регулярной физической активности и можно предположить, что они продолжат заниматься физической культурой и после окончания учебы.

Регулярные посещения занятий по физической культуре помогают поддерживать оптимальный уровень физической активности, что способствует улучшению сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и костей, а увеличение притока крови к мозгу улучшает концентрацию, память и творческое мышление.

Для студентов, которые занимаются один раз в неделю (26,5%) и от случая к случаю (9,7%) важно создать дополнительные стимулы и условия для повышения активности, чтобы привлечь их к регулярному посещению занятий по физической культуре.

Занятия в группе способствуют формированию социальных связей и командного духа. Это может помочь студентам развивать навыки коммуникации и сотрудничества, что является важным аспектом ЗОЖ.

Участие в занятиях по физической культуре может повысить осведомленность студентов о важности здоровья и здорового образа жизни. Это может включать в себя не только физическую активность, но и правильное питание, режим сна и другие аспекты.

На основании результатов опроса можно констатировать, что студенты в целом имеют положительное представление о ЗОЖ и понимают его ключевые аспекты. Наиболее значимыми факторами являются физическая активность и рациональное питание, что отражает современные тенденции в области здоровья. Однако стоит обратить внимание на то, что закаливание организма является менее распространенной практикой среди молодежи.

Посещаемость занятий по физической культуре имеет значительное влияние на формирование у студентов здорового образа жизни. Статистика опроса показывает, что большинство студентов

(63,8%) активно участвуют в занятиях дважды в неделю, что является хорошим показателем их стремления к поддержанию здоровья.

Однако необходимо также обратить внимание на группу студентов, которые занимаются один раз в неделю (26,5%) или от случая к случаю (9,7%). Для них важно создать дополнительные стимулы и условия для повышения активности, что поможет им интегрировать физическую культуру в свою повседневную жизнь.

Занятия формируют у студентов осознанное отношение к собственному здоровью и мотивируют к ведению ЗОЖ.

Данные результаты могут послужить основой для дальнейших исследований в области здоровья студентов и разработки программ по популяризации здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

#### Список литературы

1. Здоровый образ жизни и физическая культура [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://loevcrb.by/document-65893.html>. - Дата доступа: 08.01.2025.

УДК: 796.011.3-057.875:37

### **РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Григоревич И.В., кандидат педагогических наук, доцент;

Шалимо И.А., старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

Abstract: This article explores the role of physical education in students' lives and analyzes statistical data obtained from a survey.

Введение. Физическая культура занимает важное место в жизни студентов, являясь неотъемлемой частью их образовательного процесса и личностного развития.

В условиях современного общества, где уровень стресса и физической активности снижается, занятия физической культурой становятся жизненно необходимыми. Они способствуют укреплению здоровья, улучшению умственной активности и развитию личностных качеств, формированию профессиональных компетенций будущих специалистов.

Занятия физической культурой помогают компенсировать негативное влияние сидячего образа жизни, улучшают концентрацию и