

процесс обучающихся учреждений высшего образования спортивного и неспортивного профилей.

Литература.

1. Bhutoria, A. Personalized education and artificial intelligence in the United States, China, and India : A systematic review using a human-in-the-loop model / A. Bhutoria // Computers and Education : Artificial Intelligence. – 2022. – Vol. 3. – P. 100068.

УДК 378.18:796

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Гуреева В.П., Золотова М.Ю.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*В статье рассматриваются социально-педагогические факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов. Анализируются особенности двигательной активности, отношение обучающихся к физической культуре, а также основные мотивы и барьеры, определяющие их здоровьесберегающее поведение. Подчёркивается необходимость совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в вузе как условия формирования устойчивых практик здорового образа жизни. **Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, социально-педагогические факторы, двигательная активность, физическая культура, мотивация.*

SOCIAL AND PEDAGOGICAL FACTORS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Gureeva V.P., Zolotova M.Yu.

State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna,
Russian Federation

*The article examines the social and pedagogical factors influencing the formation of a healthy lifestyle among students. The study analyzes the characteristics of students' physical activity, their attitudes toward physical culture, as well as the main motives and barriers determining health-saving behavior. The need to improve physical education and healthpromoting activities at the university as a condition for developing sustainable healthy lifestyle practices is emphasized. **Keywords:** healthy lifestyle, students, social and pedagogical factors, physical activity, physical culture, motivation.*

Введение. Проблема двигательной активности студенческой молодёжи сохраняет высокую актуальность в условиях интенсификации учебного процесса, цифровизации повседневной жизни и увеличения времени, проводимого в сидячем положении. Недостаток движения отрицательно отражается на функциональном состоянии организма, снижает работоспособность и затрудняет формирование устойчивого здорового образа жизни [1]. Для студенческого возраста эта проблема особенно значима, поскольку именно в период обучения в вузе закрепляются поведенческие установки, связанные с режимом дня, отношением к физической культуре и практиками самосохранительного поведения [2].

Цель исследования - выявить факторы, влияющие на двигательную активность студентов, и охарактеризовать особенности их образа жизни в контексте здоровьесбережения.

Материалы и методы исследований. В рамках данного исследования был проведен анализ данных анкетирования студентов Педагогического и Филологического факультетов «ГСГУ» (г. Коломна). Анкета включала вопросы, отражающие возраст, пол, курс обучения, самооценку физического состояния, отношение к занятиям физической культурой, частоту и продолжительность двигательной активности, а также мотивы и барьеры участия в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты исследований. Анализ анкетирования показал, что в выборке преобладают студенты 18–20 лет, преимущественно женского пола, обучающиеся на 1–2 курсах очной формы. Такая структура отражает специфику контингента педагогических направлений подготовки и позволяет рассматривать полученные данные как характеристику двигательной активности студенческой молодёжи на этапе учебной и социальной адаптации. Установлено, что большинство респондентов положительно оценивают собственное физическое состояние и признают значимость физической культуры для здоровья, самочувствия и учебной успешности, что свидетельствует о сформированности ценностного отношения к двигательной активности. Вместе с тем её фактический уровень остаётся недостаточным: наиболее распространены занятия один-два раза в неделю, тогда как ежедневная активность встречается значительно реже. В структуре двигательной активности доминируют учебные занятия по физической культуре, прогулки и активный отдых, а участие в спортивных секциях и самостоятельных тренировках выражено слабее. Следовательно, двигательная активность большинства студентов носит умеренный, но недостаточно регулярный характер.

Дополнительным подтверждением данного положения выступают показатели повседневной подвижности. Для значительной части обучающихся характерно длительное пребывание в сидячем положении, что указывает на выраженные проявления гиподинамии. Даже при наличии отдельных форм физической активности общий двигательный

режим нередко остаётся недостаточным для полноценной компенсации учебной и цифровой нагрузки. Полученные данные согласуются с результатами исследований, в которых подчёркивается связь малоподвижного образа жизни студентов с ухудшением физического состояния, снижением работоспособности и ослаблением интереса к систематическим занятиям [1, 3].

Анализ мотивационной сферы показал, что ведущими основаниями для занятий являются забота о здоровье, стремление улучшить фигуру, повысить работоспособность и достичь личностно значимого результата. Одновременно выявлены факторы, ограничивающие двигательную активность: высокая учебная занятость, дефицит времени, усталость, недостаток условий для занятий, а также субъективные причины - лень, снижение мотивации и недостаточная самоорганизация. Следовательно, проблема носит комплексный характер и обусловлена сочетанием организационных, психологических и поведенческих барьеров.

В целом стиль жизни современных студентов в сфере двигательной активности характеризуется противоречием между осознанием ценности физической культуры и недостаточной готовностью к её регулярному включению в повседневный режим. Это позволяет рассматривать образовательную среду вуза как важнейший ресурс формирования устойчивых здоровьесберегающих практик. Повышение эффективности физического воспитания студентов связано не только с сохранением обязательных учебных занятий, но и с расширением внеучебных форм активности, развитием мотивационной поддержки и созданием условий для самостоятельных занятий.

Заключение. Проведённое исследование показало, что студенты осознают значение физической культуры для сохранения здоровья и в целом положительно относятся к занятиям, однако их двигательная активность остаётся недостаточно регулярной, а образ жизни характеризуется признаками гиподинамии. Основными барьерами выступают высокая учебная занятость, дефицит времени, усталость и недостаточная саморегуляция, тогда как ведущими мотивами являются здоровье, хорошее самочувствие и стремление к личностно значимым результатам. Полученные данные подтверждают необходимость совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в вузе и создания условий для превращения эпизодической активности студентов в устойчивую повседневную практику.

Литература.

1. Глачаева, С. Е. Влияние школьных программ физического воспитания на здоровье и физическую активность учащихся / С. Е. Глачаева, Т. В. Акуленок // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : Сборник научных статей. – Витебск : Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2025. – С. 22-26.

2. Иржанова, А. Т. Использование инновационных технологий в развитии двигательной активности у студентов / А. Т. Иржанова, Т. Л. Панькина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2025. – № 18 (569). – С. 454 - 456. – URL: <https://moluch.ru/archive/569/124528>.

3. Маскаева, Т. Ю. влияние разных видов двигательной активности на состояние здоровья студенток / Т. Ю. Маскаева, М. Ю. Золотова // Физическая культура и спорт : проблемы и перспективы : Сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 24–25 ноября 2023 года. – Сургут : Сургутский государственный университет, 2024. – С. 46-50.

УДК 796.011.1:613.7

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Давыдовская Е.А., Белозорова О.С., Пальвинский Е.Ю.

УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Энергообеспечение мышечной деятельности основано на процессах синтеза и ресинтеза АТФ, протекающих аэробным и анаэробным путями. Выбор метаболического механизма определяется интенсивностью и продолжительностью физической нагрузки. Анаэробные процессы обеспечивают кратковременную работу высокой мощности, тогда как аэробные механизмы преобладают при длительных нагрузках. Биохимические изменения, включая колебания уровня лактата, креатинина и мочевины, отражают степень утомления и восстановительные процессы в организме. **Ключевые слова:** спортивная биохимия, АТФ, энергообеспечение, анаэробные процессы, аэробные процессы, метаболизм, лактат.*

ASSESSING THE HUMAN PHYSICAL ACTIVITY

Davydovskaya E.A., Belozorova O.S., Palvinsky E.Yu.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov,
Vitebsk, Republic of Belarus

Energy supply for muscle activity is based on the processes of ATP synthesis and resynthesis, which occur through aerobic and anaerobic pathways. The choice of metabolic pathway is determined by the mechanism of reduction and duration of physical exertion. Anaerobic processes determine the performance of work at high speeds, while aerobic mechanisms predominate during prolonged exertion. Biochemical changes, including fluctuations in