

## К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В.А. Тарайкович, А.В. Голуб  
Минск, БГУИР

В эпоху цифровой трансформации общества и интенсификации ритма жизни вопросы сбережения физического потенциала студентов (курсантов) выходят на первый план государственной повестки. Интенсификация учебного процесса и снижение двигательной активности приводят к накоплению функциональных отклонений у выпускников. Опираясь на труды М.Я. Виленского, следует подчеркнуть, что ценностное отношение к собственному телу не возникает стихийно, а выступает результатом системного педагогического конструирования [1, с. 15]. Однако традиционные подходы к физическому воспитанию часто не обеспечивают должной мотивации обучающихся.

**Материал и методы.** Исследование проводилось в период с ноября по декабрь 2025 года на базе Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники. В опросе приняли участие 100 курсантов 1–2 курсов. Для сбора данных использовались:

1. Авторская анкета «Стиль жизни студента», включающая вопросы о режиме дня, характере питания и двигательной активности.
2. Анализ показателей индекса массы тела (ИМТ).
3. Экспресс-оценка уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко (в сокращенном варианте). Обработка результатов проводилась с использованием методов описательной статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты анкетирования показали тревожную тенденцию. Лишь 22% респондентов отметили, что занимаются физической культурой регулярно (2–3 раза в неделю) помимо обязательных учебных занятий. Эпизодически занимаются 35%, а 43% курсантов указали на полное отсутствие дополнительной физической активности. При анализе причин низкой активности (рисунок 1) большинство курсантов (52%) ссылаются на «нехватку свободного времени», что коррелирует с данными других авторов [3, с. 266]. Тем не менее анализ структуры свободного времени (включая выходные дни) показал, что курсанты отдают приоритет пассивному отдыху, воспринимая спорт как дополнительную нагрузку, а не как средство восстановления. Следовательно, ключевым барьером выступает не отсутствие временного ресурса как такового, а низкая мотивация к активной деятельности в периоды отдыха.



Рисунок 1 – Основные субъективные причины отказа курсантов от дополнительных занятий спортом

Второй блок вопросов касался самооценки здоровья и пищевого поведения. Выявлено, что 60% опрошенных имеют нарушения режима питания, например, прием пищи 1–2 раза в день. При этом анализ ИМТ показал, что 8% курсантов имеют избыточную массу тела, а 4% — дефицит массы. Анализ диаграммы показывает выраженный диссонанс: в то время как 75% респондентов субъективно оценивают свое здоровье как «хорошее», объективные данные экспресс-тестирования подтверждают этот статус лишь у 30% обучающихся. Следовательно, 45% курсантов склонны переоценивать свои реальные функциональные возможности, игнорируя скрытые отклонения (рисунок 2).

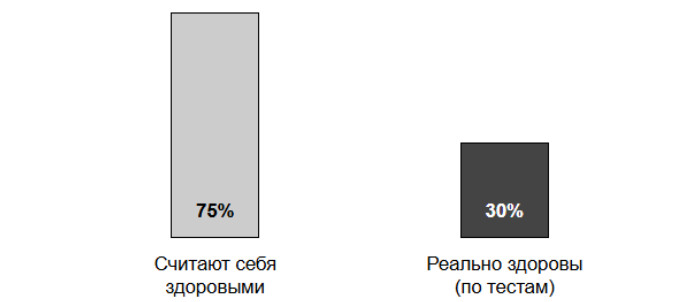


Рисунок 2 – Соотношение самооценки здоровья и объективных показателей

Это расхождение свидетельствует о низкой валеологической грамотности и отсутствии навыков самоконтроля. Курсанты зачастую не воспринимают отсутствие явных симптомов болезни как признак здоровья, игнорируя снижение адаптационных резервов [2].

**Заключение.** Проведенный мониторинг позволяет констатировать наличие существенных противоречий в образе жизни современного курсанта:

1. Декларируемая ценность здоровья не подкрепляется реальным поведением: при высоком уровне информированности о пользе ЗОЖ, реальная двигательная активность остается низкой.

2. Основным барьером для занятий спортом выступает не отсутствие условий, а низкая мотивация и неумение организовать свое время.

3. Необходима коррекция учебных программ по физическому воспитанию с усилением теоретического блока, направленного на обучение методикам самодиагностики и составления индивидуальных оздоровительных программ, что повысит осознанность занятий.

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд. – Москва : КНОРУС, 2016. – 240 с.

2. Мостова, Л.И. Организация занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учебно-методическое пособие / Л.И. Мостова, Л.В. Хлопцева. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 48 с.

3. Ковалев, Д.А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом / Д.А. Ковалев // Молодой ученый. – 2023. – № 13 (460). – С. 265–267.

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Е.В. Титков, Д.Д. Левшук  
Минск, БГУИР*

На современном этапе социокультурного и экономического развития общества вопросы формирования физической культуры личности и приобщения населения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) трансформируются из сугубо медицинских или педагогических задач в приоритетную проблему национальной безопасности. Здоровье граждан выступает не только индивидуальной витальной ценностью, но и фундаментальным экономическим