Несмотря на очевидную пользу физической культуры, многие студенты относятся к ней без особого энтузиазма. Это связано с рядом объективных причин.

Во-первых, традиционная система нормативов часто ориентирована на спортивные результаты, а не на индивидуальные возможности студентов. Требования, одинаковые для всех, могут демотивировать тех, кто не имеет высокой физической подготовки.

Во-вторых, учебное расписание иногда делает занятия физкультурой неудобными. Например, занятия могут проходить рано утром или в конце учебного дня, когда студент уже устал.

В-третьих, часть студентов воспринимает физическую культуру как дополнительную нагрузку, которая отвлекает от профильных дисциплин.

Кроме того, некоторые обучающиеся испытывают психологический дискомфорт из-за сравнений с более подготовленными однокурсниками.

Однако эти проблемы не уменьшают значимость физической культуры. Скорее, они указывают на необходимость модернизации подходов к организации занятий: больше вариативности, индивидуального подхода и ориентации на здоровье, а не только на нормативы.

Подводя итог, можно сделать вывод, что физическая культура в вузе играет важную роль в формировании здоровой и работоспособной личности.

Она выполняет сразу несколько функций: укрепляет здоровье студентов; помогает справляться со стрессом; повышает умственную работоспособность; способствует профилактике заболеваний; развивает социальные и коммуникативные навыки.

Поэтому физическую культуру следует рассматривать не только как обязательную учебную дисциплину, но и как важный ресурс личной эффективности.

Вуз дает студентам знания и профессиональные компетенции. Однако именно физическая культура помогает сохранить здоровье и работоспособность, необходимые для успешной реализации этих знаний в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, физическая культура в университете – это не просто выполнение нормативов, а важная инвестиция в здоровье, устойчивость к стрессам и долгосрочную профессиональную продуктивность.

Литература

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Фахриев, Ж. А. Сидячий образ жизни и его влияние на здоровье человека : учеб. пособие / Ж. А. Фахриев, Н. Х. Нозимова, Н. Ф. Расулова. – М. : Академия, 2025. – 128 с.
3. Маркарян, Э. Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э. Р. Маркарян, Л. П. Федосова, А. И. Мельников // Вопросы педагогики. – 2021. – № 6. – С. 64–65.

УДК 796.011.1:613.8

## ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**К. С. Фокина, В. В. Сиваков**

*Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь*

Научный руководитель К. В. Полевиков

*Рассмотрена роль физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек среди молодежи. Проанализированы основные угрозы здоровью: курение, алкоголь, гиподина-*

*мия и нездоровое питание. Раскрыты биологические, психологические, социальные и поведенческие механизмы влияния физической активности на формирование здорового образа жизни. Особое внимание уделено профилактической роли регулярных нагрузок, командным видам спорта и формированию устойчивых здоровых привычек у подростков.*

**Ключевые слова:** вредные привычки, физическая культура, здоровье, молодежь, профилактика, здоровый образ жизни.

## PREVENTING BAD HABITS THROUGH PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**K. S. Fokina, V. V. Sivakov**

*Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus*

Scientific supervisor K. V. Polevikov

*This article examines the role of physical education and sport in preventing harmful habits among young people. The main health threats are analyzed: smoking, alcohol, physical inactivity, and unhealthy diet. The biological, psychological, social, and behavioral mechanisms by which physical activity influences the development of a healthy lifestyle are revealed. Particular attention is paid to the preventive role of regular exercise, team sports, and the development of sustainable healthy habits in adolescents.*

**Keywords:** bad habits, physical education, health, youth, prevention, healthy lifestyle.

Целью является определение роли физической культуры и спорта в системе профилактики вредных привычек среди молодежи.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Охарактеризовать основные формы деструктивного поведения (вредные привычки), представляющие наибольшую угрозу для здоровья подрастающего поколения.
2. Проанализировать механизмы, посредством которых регулярная физическая активность способствует предотвращению возникновения и распространения зависимостей.
3. Изучить виды спортивной деятельности, в наибольшей степени способствующие формированию устойчивых установок на здоровый образ жизни.

Представить примерную модель организации профилактических занятий, основанных на применении средств физической культуры.

**Проблема распространения вредных привычек в Республике Беларусь.** Для Республики Беларусь, как и для большинства стран мирового сообщества, характерны те же ключевые факторы риска, оказывающие негативное воздействие на здоровье населения, особенно в молодежной среде. Среди них наиболее распространены потребление табачных изделий, регулярное употребление алкоголя, критически низкий уровень повседневной двигательной активности, а также несбалансированное, зачастую избыточное по калорийности питание с высоким содержанием сахара и насыщенных жиров. Указанные факторы в совокупности приводят к росту сердечно-сосудистых патологий, метаболических нарушений, ожирения и других серьезных заболеваний, которые формируются уже в молодом возрасте. Особую тревогу вызывает повсеместное распространение гиподинамии, обусловленной длительным времяпрепровождением за компьютерами и цифровыми устройствами. Такой малоподвижный образ жизни не только снижает функциональные возможности организма – выносливость, силу, координацию, – но и создает благоприятную почву для возникновения психологической зависимости от виртуальной среды и, как следствие, повышает риск приобщения к другим вредным привычкам.

**Механизмы профилактики средствами физической культуры.** Систематическая физическая активность оказывает многоуровневое воздействие на личность и организм человека, что позволяет говорить о комплексном механизме ее профилактического действия. Данный механизм может быть рассмотрен в рамках нескольких взаимосвязанных направлений:

1. *Биологический уровень воздействия*. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной защиты, нормализации гормонального фона и улучшению обменных процессов. Особое значение имеет усиление синтеза эндорфинов – «гормонов радости» – во время и после занятий спортом. Это создает естественное состояние эмоционального подъема, снижая потребность в искусственных стимуляторах, таких как никотин, алкоголь или психоактивные вещества, которые используются для получения кратковременного удовольствия или снятия напряжения.

2. *Психологический уровень воздействия*. Физическая активность выступает эффективным инструментом регуляции эмоционального состояния. Она способствует снижению уровня стресса, тревожности и депрессивных проявлений, которые нередко служат психологической основой для формирования зависимостей. Достижение спортивных результатов, даже незначительных, повышает самооценку, укрепляет веру в собственные силы, формирует позитивную Я-концепцию, что делает личность более устойчивой к влиянию асоциальных групп и соблазну «уйти» от проблем с помощью вредных привычек.

3. *Социальный уровень воздействия.* Участие в командных видах спорта или даже в групповых тренировках способствует развитию коммуникативных навыков и формированию чувства принадлежности к значимой социальной группе. Спортивная среда, как правило, ориентирована на ценности здорового образа жизни, взаимоподдержки и коллективной ответственности. Нахождение в таком окружении расширяет круг общения, предлагая альтернативные, конструктивные формы взаимодействия, что снижает риск попадания молодого человека в компании, где принято употреблять алкоголь или наркотики.

4. *Поведенческий уровень воздействия.* Регулярные занятия физической культурой требуют соблюдения режима, дисциплины и самоорганизации. Со временем эти требования интернализируются, превращаясь в устойчивые поведенческие паттерны. Выработанная привычка к систематическим тренировкам начинает замещать нежелательные формы досуга (бесцельное времяпрепровождение, употребление психоактивных веществ), формируя структуру свободного времени, наполненную активной и полезной деятельностью.

**Средства профилактики вредных привычек.** Среди многообразия средств физической культуры особым профилактическим потенциалом обладают следующие группы видов спорта:

1. *Циклические виды спорта* (бег, плавание, велосипедный спорт, лыжные гонки). Данные виды деятельности характеризуются длительным и равномерным выполнением движений, что способствует развитию аэробной выносливости, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Регулярные циклические тренировки эффективно снижают уровень тревожности, способствуют выработке эндорфинов и формируют привычку к преодолению трудностей, что в совокупности значительно снижает риск формирования химических зависимостей.

2. *Командные игровые виды спорта* (*футбол*, *баскетбол*, *волейбол*, *гандбол*). Их профилактическая ценность обусловлена прежде всего социальным аспектом. Участие в команде воспитывает чувство коллективной ответственности, учит взаимодействию, подчинению личных интересов общей цели. Кроме того, насыщенная

эмоциональная атмосфера игры, необходимость быстро принимать решения и высокая степень вовлеченности не оставляют времени и психологического пространства для проявлений зависимого поведения. Сама игровая среда становится мощным фактором, вытесняющим вредные привычки.

Литература

1. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – 4-е изд., стер. – М. : Спорт, 2021. – 272 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 14-е изд., стер. – М. : Академия, 2017. – 480 с.
3. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2014. – № 2/2125.
4. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КноРус, 2019. – 256 с.
5. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. – 608 с.

УДК 613.86:796(476)

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

**М. М. Лавшук**

*Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь*

Научный руководитель Т. Ф. Торба

*Рассмотрены физическая активность и психическое здоровье в Республике Беларусь. Проанализирован комплексный аналитический обзор современного состояния проблемы, сфокусированный на новых горизонтах 2024–2026 гг.*

**Ключевые слова:** стресс, физические упражнения, социальная изоляция, одиночество, вид активности, психическое здоровье.

## PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH: NEW HORIZONS

**M. M. Lavshuk**

*Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus*

Scientific supervisor T. F. Torba

*This article examines physical activity and mental health in the Republic of Belarus. It provides a comprehensive analytical review of the current state of the issue, focusing on new horizons for 2024–2026.*

**Keywords:** stress, exercise, social isolation, loneliness, activity type, mental health.

**Связь физической активности и уровня стресса.** Физическая активность снижает аллостатическую нагрузку – комплексную физиологическую реакцию на стресс, включая артериальное давление, холестерин, глюкозу и другие биомаркеры.

• Защитный эффект на протяжении жизни: исследование (2026) выявило, что стабильная или растущая активность от ранней взрослости к среднему возрасту ми-