

*Мудренок Виктория Васильевна*

студентка

*Власенко Светлана Юрьевна*

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация: в статье рассмотрен вопрос влияния физической культуры на здоровье студентов, компенсацию гиподинамии и роль рационального питания. Особое внимание уделяется разработке принципов организации безопасной и эффективной физической активности как компенсаторного механизма. Рассматриваются различные виды нагрузок, включая аэробные и силовые упражнения, высокоинтенсивный интервальный тренинг, а также функциональные тренировки. Подчеркивается важность индивидуализации и постепенного увеличения нагрузок. Также обсуждается синергетический эффект сочетания регулярных тренировок с правильным питанием. Приводятся ключевые рекомендации по балансу макронутриентов, гидратации и режиму питания.*

*Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, физическая культура, тренировки, аэробные нагрузки, силовые упражнения, ходьба, сердечно-сосудистая система, нагрузка.*

Современный образовательный процесс предъявляет высокие требования к когнитивным ресурсам студентов, вынуждая их проводить значительную часть времени в статичном положении. Ни для кого не секрет, что преобладающая часть учебной деятельности связана с сидячей работой, что провоцирует развитие гиподинамии – состояния, характеризующегося снижением мышечной активности и замедлением метаболических процессов. В сочетании с несбалансированным питанием это создает предпосылки для возникновения хронических заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и сердечно-сосудистые патологии.

Физическая культура, интегрированная в повседневную жизнь студентов, выступает не только инструментом профилактики, но и средством повышения академической продуктивности. В данной статье будут рассматриваться механизмы позитивного воздействия умеренных физических нагрузок, а также принципы их безопасного внедрения и роль нутритивной поддержки [1].

### *Физиологические последствия гиподинамии*

Как известно, длительное пребывание в сидячем положении приводит к дисфункции опорно-двигательного аппарата: ослабляются мышцы корсета, увеличивается нагрузка на межпозвоночные диски, формируются патологические изгибы позвоночника. Согласно данным ВОЗ, более чем у 30% студентов к третьему курсу отмечаются начальные признаки сколиоза. Российские исследования подтверждают, что гиподинамия является ключевым фактором риска развития неспецифической боли в нижней части спины. У студентов, проводящих за компьютером более 6 часов в сутки, значительно снижается тонус мышц-разгибателей спины и живота, что приводит к нестабильности позвоночного сегмента. Параллельно страдает сердечно-сосудистая система, снижается тонус сосудов и замедляется кровоток, что повышает риск тромбозов и артериальной гипертензии. По данным российских кардиологов, даже 2 недели строгого постельного режима у здоровых молодых людей приводят к снижению ортостатической толерантности (способности переносить переход в вертикальное положение) и ухудшению функции эндотелия, что является первым шагом к атеросклерозу. Метаболические нарушения, включающие инсулинерезистентность и дислипидемию, способствует накоплению висцерального жира. Важно отметить, что эти изменения носят системный характер: нарушается работа желудочно-кишечного тракта (запоры, дискинезия желчевыводящих путей) и угнетается функция дыхательной системы, снижая жизненную емкость легких [6].

### *Физическая активность как компенсаторный механизм*

Систематические тренировки умеренной интенсивности (150–300 минут в неделю, согласно рекомендациям ACSM) способны нивелировать негативные эффекты гиподинамии. Аэробные нагрузки (ходьба, плавание, велосипед)

улучшают оксигенацию тканей и стимулируют работу кардиореспираторной системы, повышая выносливость. Силовые упражнения, направленные на крупные группы мышц, укрепляют костно-мышечный аппарат, корректируя осанку. Согласно исследованиям, проведенным в российских вузах, включение в расписание студентов обязательных занятий оздоровительным плаванием 2 раза в неделю достоверно улучшало показатели функции внешнего дыхания и способствовало коррекции осанки. Важную роль играют микропаузы: 5-минутные комплексы растяжки или ходьба каждые 1,5 часа снижают статическое напряжение и улучшают периферическое кровообращение [5].

Ключевой принцип – постепенность. Начинать следует с низкоинтенсивных занятий (например, 10-минутная зарядка), поэтапно увеличивая продолжительность и сложность. Следует избегать перегрузок – это минимизирует риски травм и переутомления. Для студентов с дефицитом времени как правило эффективны высоко интервальные тренировки (НИТ), сочетающие короткие периоды активности (20–30 секунд) с отдыхом. Такие кратковременные сессии длительностью 15–20 минут улучшают метаболические показатели и когнитивные функции за счет активации нейротрофического фактора мозга [3].

#### *Оптимизация тренировочного процесса: безопасность и эффективность*

1. Разминка – обязательные элементы, подготавливающие организм к нагрузкам и предотвращающие мышечные спазмы. Динамическая разминка (махи, вращения) повышает эластичность мышц и связок.

2. Индивидуализация – учет исходного уровня подготовки и медицинских противопоказаний (например, при проблемах с суставами предпочтительны плавание или эллипсоид).

3. Регулярность – занятия 3–4 раза в неделю формируют устойчивый адаптационный ответ.

4. Мониторинг состояния – контроль пульса (целевая зона: 60–80% от максимума) и субъективных ощущений (отсутствие головокружения, тошноты).

Особое внимание стоит уделить функциональным тренировкам, имитирующими повседневные движения (приседания, наклоны), что повышает качество

жизни и снижает риск бытовых травм. Эффективность таких тренировок подтверждается их прямым переносом на повседневную активность [2].

### *Синергия физической активности и рационального питания*

Энергетические потребности студентов, занимающихся спортом, возрастают на 15–30%. Дефицит калорий или нутриентов может привести к истощению, замедлению восстановления и снижению иммунитета. Основные рекомендации.

Баланс макронутриентов:

- 1) белки (1,2–1,7 г/кг веса) – основа для регенерации мышц (творог, яйца, бобовые, куриная грудка);
- 2) углеводы (4–6 г/кг) – источник энергии (цельнозерновые крупы, фрукты);
- 3) жиры (25–30% от суточной калорийности) – поддержка гормонального фона (орехи, авокадо, рыба).

Гидратация – 30–40 мл воды на кг веса, с коррекцией при интенсивных нагрузках. Обезвоживание всего на 2% от массы тела уже значительно снижает работоспособность и когнитивные функции.

Временной фактор приемов пищи: углеводно-белковый перекус за 1,5 часа до тренировки и в течение 30 минут после нее ускоряет восстановление.

Следует минимизировать потребление быстрых сахаров и трансжиров, провоцирующих воспалительные процессы. Российские диетологи подчеркивают важность средиземноморского типа питания или его адаптированных вариантов для поддержания здоровья студентов, сочетающих умственные и физические нагрузки, благодаря высокому содержанию клетчатки, полиненасыщенных жирных кислот и антиоксидантов [4].

### *Заключение*

Интеграция физической культуры в режим студентов – необходимое условие сохранения здоровья в условиях гиподинамии. Умеренные, регулярные нагрузки в сочетании с рациональным питанием не только компенсируют последствия сидячего образа жизни, но и повышают стрессоустойчивость, концентрацию и академическую успеваемость. Ключ к успеху – системный подход, учитывающий индивидуальные особенности и направленный на формирование

устойчивых привычек. Внедрение коротких активных пауз, использование лестниц вместо лифтов и подготовка сбалансированных перекусов могут стать первым шагом к трансформации образа жизни.

### ***Список литературы***

1. Кабина А.С. Роль физической культуры в жизни школьника / А.С. Кабина, Е.Ю. Брюсов // Научный Лидер. – 2024. – №48(198) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scilead.ru/article/7439-rol-fizicheskoy-kulturi-v-zhizni-shkolnika> (дата обращения: 21.09.2025).
2. Влияние оздоровительной физкультуры на организм человека // 37 городская поликлиника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://37gp.by/informatsiya/sovety-dlya-patsienta/261-vliyanie-ozdorovitelnoj-fizkultury-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 21.09.2025).
3. Физическая активность // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 20.09.2025).
4. Физкультура и здоровый образ жизни // Министерство здравоохранения Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://health.bashkortostan.ru/presscenter/news/333318/> (дата обращения: 21.09.2025).
5. Рева Н.С. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов высших учебных заведений / Н.С. Рева // Научный Лидер. – 2025. – №20(221) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://m.e-academy.sportacadem.ru/student-portfolio/2156.pdf> (дата обращения: 22.09.2025).
6. Тихонов А.Р. Спортивные секции как профилактика гиподинамии у ординаторов медицинского университета: текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье» / А.Р. Тихонов, П.Е. Герасимов // КиберЛенинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnye-sektsii-kak-profilaktika-gipodinamii-u-ordinatorov-meditsinskogo-universiteta> (дата обращения: 22.09.2025).