

Давлатова Манижа Махмадуллоевна

студентка

Конобейская Анжелика Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье рассматривается влияние регулярных занятий физической культурой на функциональное состояние центральной нервной системы студентов. Анализируется динамика заболеваемости молодёжи на основе статистических данных, выявляются основные факторы риска, способствующие развитию функциональных нарушений ЦНС в процессе обучения. В работе описываются механизмы положительного воздействия физической активности на психоэмоциональное состояние и когнитивные функции обучающихся. Делаются выводы о необходимости интеграции инновационных физкультурно-оздоровительных методик в образовательный процесс вуза. Предлагаются практические рекомендации по организации двигательной активности для профилактики тревожности и умственного перенапряжения.

Ключевые слова: студенты, студенческая молодёжь, физическая активность, центральная нервная система, здоровье, функциональные нарушения, профилактика.

Студенческая молодёжь представляет собой особую социальную группу, здоровье которой является фундаментом трудового и оборонного потенциала государства. Однако современные условия обучения характеризуются значительным ростом психоэмоциональных нагрузок и гиподинамией. Согласно данным статистического сборника «Здравоохранение в России», за период с 2010 по 2022 год наблюдается негативная динамика состояния здоровья лиц в

возрасте 15–17 лет и старше. Статистика на 100 тысяч человек соответствующего возраста показывает рост общей заболеваемости более чем на 15–20% по ряду ключевых показателей. В структуре патологий одно из ведущих мест занимают нарушения работы центральной нервной системы (ЦНС). Если в начале десятилетия показатели функциональных расстройств находились на стабильно низком уровне, то к 2022–2023 гг. фиксируется их существенное увеличение, что подтверждает необходимость поиска эффективных средств коррекции состояния здоровья студентов.

Под здоровьем ЦНС в контексте студенческого возраста понимается не только отсутствие органических поражений, но и оптимальный уровень функционирования нейродинамических процессов (возбуждения и торможения), обеспечивающих адаптацию к учебным нагрузкам. Основным средством поддержания этого состояния выступает физическая активность – целенаправленная двигательная деятельность, стимулирующая нейропластичность мозга.

Литературный обзор отечественных и зарубежных исследований, а также анализ статистической информации показывают, что физическая активность напрямую коррелирует с когнитивными способностями [3]. Установлено, что при выполнении физических упражнений происходит активация кровоснабжения головного мозга и улучшение показателей нейродинамики [4]. Исследователи подчеркивают, что регулярные нагрузки способствуют выработке нейротрансмиттеров, регулирующих эмоциональный фон и устойчивость к стрессу [1].

В основе исследования лежат концепции адаптации организма к мышечной деятельности. Физическая культура рассматривается как естественный биологический стимулятор, позволяющий компенсировать негативные последствия умственного труда. Теоретический анализ подтверждает, что для студенческого возраста наиболее эффективны аэробные и умеренные силовые нагрузки, способствующие стабилизации вегетативной нервной системы.

Физиологическая оценка состояния ЦНС студентов в период учебной деятельности свидетельствует о высоком уровне утомляемости [2]. В современных

вузах студенты сталкиваются с функциональными нарушениями: хроническим перенапряжением, повышенной тревожностью, головными болями напряжения и мигренями. Эти состояния часто вызваны нарушением режима труда и отдыха, а также недостатком двигательной активности.

Основной проблемой является несоответствие между объемом когнитивной нагрузки и уровнем физической компенсации. Вместо использования физической культуры как средства реабилитации, студенты зачастую сокращают время на спорт в пользу подработок или пассивного отдыха. Анализ показывает, что традиционные академические занятия физкультурой не всегда учитывают индивидуальные потребности студентов с начальными признаками нарушений ЦНС.

На состояние ЦНС влияют:

- интенсивность образовательного процесса и экзаменационные стрессы;
- нарушение режима питания и качества сна;
- степень вовлеченности в регулярные тренировки. Исследования авторов в данной области подтверждают, что студенты, игнорирующие физическую активность, имеют более низкие показатели оперативной памяти и внимания по сравнению с активно тренирующимися сверстниками [2; 4].

Для профилактики функциональных нарушений ЦНС необходимо сместить акцент с чисто нормативного подхода на оздоровительный. По утверждению специалистов, выбор вида активности должен быть индивидуализирован: аэробные нагрузки (бег, плавание) наиболее эффективны для снятия психоэмоционального напряжения [1], в то время как упражнения на координацию и гибкость способствуют улучшению когнитивного контроля [3].

В рамках вузовской среды предлагается следующее.

1. Внедрение кратковременных пауз (физкультминуток) с использованием дыхательных упражнений во время длительных лекций.
2. Организация секций по инновационным направлениям (йога, пилатес, фитнес), которые ориентированы на коррекцию психоэмоционального фона.

3. Использование мониторинга функционального состояния студентов для подбора адекватной интенсивности нагрузок.

4. Создание информационных кампаний о вреде гиподинамии для работы мозга.

Реализация данных мер позволит снизить уровень академической тревожности и частоту жалоб на головные боли. Результаты обзора источников указывают на то, что систематические упражнения обеспечивают долгосрочный эффект в поддержании высокой работоспособности мозга и предотвращении развития неврологических расстройств в будущем.

В ходе исследования было установлено, что теоретическая база подтверждает тесную связь между мышечной активностью и здоровьем ЦНС. Анализ текущей ситуации выявил рост функциональных нарушений среди студентов, вызванный учебными перегрузками. Предложенные меры по индивидуализации физической культуры в вузах направлены на нивелирование этих негативных факторов.

Физическая культура является не просто учебной дисциплиной, а необходимым инструментом сохранения психического здоровья молодёжи. Для достижения положительного результата важно учитывать специфику студенческого образа жизни и внедрять доступные формы активности, направленные на борьбу со стрессом и переутомлением. Поддержание здоровья ЦНС через спорт обеспечивает не только академическую успешность, но и долгосрочное социальное благополучие будущего специалиста.

Список литературы

1. Маглатюк Т.В. Физические упражнения как средство улучшения психоэмоционального состояния студентов / Т.В. Маглатюк, С.С. Мискин // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2020. – №5(45). – С. 441–445.

2. Николаева Е.Н. Физиологическая оценка состояния центральной нервной системы студентов в период учебной деятельности / Е.Н. Николаева, О.Н. Колосова // Природные ресурсы Арктики и Субарктики. – 2017. – №3(87). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskaya-otsenka>

sostoyaniya-tsentralnoy-nervnoy-sistemy-studentov-v-period-uchebnoy-deyatelnosti (дата обращения: 19.04.2026).

3. Физическая активность как фактор, влияющий на когнитивные нарушения / И.К. Чупряев, С.Д. Пономарева, А.В. Ясакова, Е.В. Фролова // Российский семейный врач. – 2020. – Т. 24. №1. – С. 13–20. DOI 10.17816/RFD21227. EDN ZBAWNG

4. Шалупин В.И. Особенности функционального состояния нервной системы студентов при занятиях физическими упражнениями / В.И. Шалупин, И.А. Родионова, Д.В. Романук // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – №6-4(93). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-funktsionalnogo-sostoyaniya-nervnoy-sistemy-studentov-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami> (дата обращения: 19.04.2026).