

Варганова Валерия Павловна

студентка

Научный руководитель

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

**АКТУАЛЬНОСТЬ И ПРЕИМУЩЕСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ:
ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ В ОБУЧЕНИИ**

Аннотация: статья посвящена взаимосвязи физической активности студентов и их успеваемостью в вузе. Анализируется, как регулярные занятия, утренняя зарядка, ходьба и активные перерывы влияют на когнитивные способности: концентрацию, память, скорость мышления и стрессоустойчивость. Отмечается, что физическая нагрузка улучшает кровоснабжение мозга, повышает выносливость к длительным умственным нагрузкам, нормализует сон и формирует самодисциплину.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, успеваемость, концентрация, память, стрессоустойчивость, обучение в вузе.

Физическая нагрузка является важным фактором сохранения здоровья учащихся и оказывает положительное влияние на их образовательные достижения. Она сказывается на физической форме, эмоциональной сфере, мыслительных способностях и социальной интеграции.

Студенческий возраст рассматривается как этап наиболее активного личностного и профессионального самоопределения. Однако именно в период получения высшего образования организм человека подвергается воздействию множества неблагоприятных факторов, которые могут привести к стойкому ухудшению физического и психоэмоционального состояния.

Современный учебный процесс отличается повышенной информационной загруженностью, строгими временными рамками (сжатые сроки сдачи работ, экзаменационные сессии), необходимостью совмещения обучения с профессиональной занятостью, а также частыми случаями недосыпания и неупорядоченного питания. Сочетание этих обстоятельств образует мощный систематический стрессор, оказывающий влияние на учащегося на протяжении почти всего времени учёбы.

Согласно сведениям из ряда отечественных и зарубежных источников, к моменту окончания вуза количество студентов с приемлемым уровнем физического здоровья уменьшается на 40–60% относительно первоначальных показателей первого курса. Чаще всего отмечаются следующие нарушения: функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы (в частности, пониженное артериальное давление и нестабильность пульса), хронические болезни пищеварительного тракта (воспаления слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки), мышечно-скелетные боли в зоне шеи и верхней части спины, а также пограничные психические отклонения – чрезмерная тревожность, профессиональное истощение, состояния, близкие к депрессии.

Следовательно, проблема ухудшения здоровья обучающейся молодёжи в ходе учебной деятельности приобретает системный характер и нуждается в комплексном изучении. Столь же важным остаётся вопрос о поиске общедоступных и результативных профилактических мероприятий, позволяющих ослабить негативное воздействие учебного стресса на человеческий организм.

В данной статье мы попытаемся изучить основные факторы, вызывающие ухудшение физического и психического здоровья студентов в обстановке академического стресса, описать вероятные способы его ослабления с использованием данных доказательной медицины и психогигиены.

В процессе выполнения физических упражнений происходит активизация системного кровотока. Следствием этого является усиление доставки кислорода к тканям головного мозга. Согласно данным экспериментальных исследований, уже после 15–20 минут умеренной физической нагрузки (например, быстрая

ходьба, бег в аэробном режиме, занятия на велоэргометре) наблюдаются достоверные положительные изменения когнитивных показателей: повышаются концентрация внимания, объём кратковременной и долговременной памяти, скорость сенсомоторных реакций.

Обучающиеся, включающие в утренний режим лёгкую гимнастику или использующие пешее передвижение до места учёбы, демонстрируют более быстрое встраивание в учебный процесс на первых занятиях. Их центральная нервная система не нуждается в продолжительном периоде адаптации и готова к восприятию сложного учебного материала с начала лекционного занятия.

Экзаменационная сессия представляет собой не только форму контроля освоенных знаний, но и значительный психоэмоциональный стресс-фактор. Наиболее распространёнными его проявлениями являются: хроническое недосыпание, повышенный уровень тревожности, нарушения пищевого поведения (гиперфагии или анорексии), симптомы эмоционального выгорания.

Регулярная физическая нагрузка выступает эффективным немедикаментозным средством регуляции стресса. В процессе интенсивной мышечной деятельности в кровоток выделяются эндорфины – нейропептиды, обладающие анксиолитическим (противотревожным) и эйфоризирующим действием. Кратковременные аэробные нагрузки (прыжки на скакалке, занятия на тренажёрах, плавание) способствуют значимому снижению уровня ситуативной тревожности и нормализации настроения.

Важно подчеркнуть, что физическая активность не конкурирует с учебной деятельностью, а напротив создаёт физиологическую основу для спокойной и продуктивной интеллектуальной работы.

Длительное пребывание в статической позе (в среднем три академических часа подряд) создаёт значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Характерными последствиями являются: напряжение мышц спины, снижение подвижности шейного отдела позвоночника, падение уровня внимания. Для предотвращения снижения работоспособности к концу учебного дня организму необходима достаточная общая физическая выносливость.

Регулярные занятия аэробными видами спорта: плаванием, бегом на средние дистанции, лыжной подготовкой, велосипедным спортом способствуют: тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем; укреплению мышечного корсета спины и мышц брюшного пресса; повышению общей толерантности к физическим и умственным нагрузкам.

В результате систематических занятий студент меньше утомляется при длительном нахождении в положении сидя, способен дольше удерживать внимание на учебном материале и быстрее восстанавливаться после интенсивной интеллектуальной деятельности. Таким образом, физическое здоровье выступает фундаментальной основой академической успешности.

Образовательная среда вуза включает не только академическую, но и коммуникативную составляющую. Занятия физической культурой и спортом расширяют круг социальных контактов. Секционные занятия (волейбол, баскетбол), участие в пеших походах, коллективная утренняя гимнастика в общежитии создают дополнительные возможности для формирования дружеских связей на основе общих ценностей (активность, здоровье, целеустремленность). Особого внимания заслуживают игровые виды спорта, развивающие навыки командного взаимодействия. Данное качество высоко востребовано как в групповой учебной работе (совместные проектные задания), так и в последующей профессиональной деятельности.

Физическая активность и академическая успешность не являются конкурентными по отношению друг к другу видами деятельности. Они образуют синергетическую связь, взаимоусиливающая друг друга. Эмпирически подтверждены следующие закономерности:

– студенты, соблюдающие регулярный двигательный режим, характеризуются более низкой заболеваемостью (особенно в периоды эпидемий) и, как следствие, меньшим количеством пропущенных занятий;

– физически активные обучающиеся демонстрируют более высокое качество сна, что положительно коррелирует с эффективностью усвоения нового материала;

– данная категория студентов проявляет более высокую стрессоустойчивость в экзаменационных ситуациях и не демонстрирует снижения когнитивных способностей при возрастании психоэмоциональной нагрузки.

Физическая активность не является факультативной «обязаловкой» или отвлекающим фактором. Она представляет собой инвестицию в главный учебный инструмент – собственный мозг и тело. Начало может быть минимальным: утренняя разминка, пешеходный фрагмент маршрута до вуза, отказ от одной остановки общественного транспорта. Таким образом, тезис «здоровый студент – успешный студент» имеет не метафорическую, а физиологическую природу и подтверждается данными современной науки.

Список литературы

1. Абляева А.В. Влияние физической активности на функциональное состояние организма подростков / А.В. Абляева, А.И. Миначева, Л.М. Фатхутдинова // МНИЖ. – 2022. – №11(125). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-funktsionalnoe-sostoyanie-organizma-podrostkov> (дата обращения: 21.05.2026).

2. Булычева Е.В. Влияние физической активности спортивного типа на формирование предикторов стресса и его последствий у подростков школьного возраста / Е.В. Булычева, И.А. Сетко // Гигиена и санитария. – 2021. – №6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-sportivnogo-tipa-na-formirovanie-prediktorov-stressa-i-ego-posledstviy-u-podrostkov-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 21.05.2026). DOI 10.47470/0016-9900-2021-100-6-623-628. EDN EPNNJX

3. Храмцов П.И. Комплексная характеристика функционального состояния организма младших школьников разного уровня в обосновании дифференцированного подхода к организации физического воспитания / П.И. Храмцов, О.В. Моргачёв // ЗНиСО. – 2018. – №8(305). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-harakteristika-funktsionalnogo-sostoyaniya-organizma-mladshih-shkolnikov-raznogo-pola-v-obosnovanii> (дата обращения: 21.05.2026).