(cc) BY

Бесшапошников Даниил Романович
студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО СТРЕССА

Аннотация: *в статье рассматривается взаимосвязь между уровнем физической активности студентов, их психоэмоциональным состоянием и качеством жизни в условиях учебных нагрузок. Анализируются последствия хронического стресса для здоровья обучающихся, роль лечебной физической культуры и адаптированных программ физического воспитания. Обоснована необходимость системного включения физической активности в здоровьесберегающую стратегию вуза.*

Ключевые слова: *физическая активность, учебный стресс, качество жизни студентов, здоровьесбережение, лечебная физическая культура, адаптированные программы, иммунитет.*

Проблема сохранения здоровья студентов в период обучения в вузе приобретает всё большую актуальность. Высокие академические нагрузки, нерегулярный режим дня, недостаток двигательной активности формируют устойчивый комплекс факторов риска для физического и психического здоровья обучающихся [6, с. 140].

Исследования подтверждают наличие значимой положительной взаимосвязи между регулярной двигательной активностью и показателями качества жизни студентов [7, с. 78]. Однако реализация этого потенциала во многом зависит от того, насколько программы физического воспитания учитывают индивидуальные особенности и состояние здоровья каждого обучающегося.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Цель данной работы – проанализировать влияние физической активности на здоровье и качество жизни студентов в условиях учебного стресса и обосновать подходы к формированию здоровьесберегающей среды в вузе.

Стресс как угроза здоровью студентов. Учебный стресс является неотъемлемой частью студенческой жизни, однако при хроническом характере он оказывает выраженное деструктивное воздействие на организм. К основным последствиям хронического стресса у студентов относятся снижение иммунитета, нарушения сна, ухудшение когнитивных функций и развитие тревожно-депрессивных состояний [6, с. 141].

Физическая активность и качество жизни. Взаимосвязь между физической активностью и качеством жизни студентов носит многоуровневый характер. На биологическом уровне двигательная активность стимулирует выработку нейромедиаторов, снижает уровень кортизола и укрепляет иммунную систему [4, с. 244]. На социально-психологическом уровне занятия в группе формируют чувство принадлежности, улучшают коммуникативные навыки и повышают самооценку студентов.

Таблица 1

Влияние физической активности на компоненты качества жизни студентов

Компонент качества жизни	Механизм воздействия	Источник
Физическое здоровье	Укрепление иммунитета, снижение заболеваемости	[4, с. 244]
Психоэмоциональное состояние	Снижение уровня стресса и тревожности	[6, с. 142]
Социальная адаптация	Развитие коммуникации в командных занятиях	[7, с. 80]
Академическая успеваемость	Улучшение когнитивных функций и концентрации	[7, с. 79]

Исследования показывают, что студенты с высоким уровнем физической активности значительно реже обращаются за медицинской помощью и демонстрируют более высокие показатели субъективного благополучия [7, с. 81].

Адаптированные программы. Значительная часть студентов имеет ограничения по состоянию здоровья и относится к специальным медицинским группам.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для данной категории обучающихся стандартные программы физического воспитания неприменимы, что требует разработки индивидуализированных адаптированных программ [5, с. 232]. Такие программы должны учитывать характер заболевания, функциональные возможности студента и психологическую готовность к занятиям.

Лечебная физическая культура (ЛФК) занимает особое место в системе физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья. Помимо реабилитационного эффекта, ЛФК оказывает доказанное положительное воздействие на иммунный статус организма. Грамотно выстроенная программа ЛФК позволяет таким студентам не только поддерживать здоровье, но и повышать общую работоспособность.

По результатам анализа можно предложить следующие практические меры.

1. Формировать здоровьесберегающую среду вуза, включающую регулярный мониторинг психоэмоционального состояния студентов [6, с. 143].

2. Обеспечивать вариативность программ физического воспитания с учётом мотивационного профиля обучающихся [1, с. 129; 3, с. 167].

3. Применять личностно-ориентированный подход при планировании занятий для повышения вовлечённости студентов [2, с. 48].

4. Разрабатывать адаптированные программы ЛФК для студентов специальных медицинских групп [5, с. 234].

Таким образом, физическая активность является одним из ключевых факторов сохранения здоровья и повышения качества жизни студентов в условиях хронического учебного стресса. Системный подход к организации физического воспитания – с учётом индивидуальных особенностей, применением адаптированных программ и ЛФК – позволяет обеспечить реальный здоровьесберегающий эффект для всех категорий обучающихся [4, с. 245; 5, с. 233].

Список литературы

1. Заставенко М.С. Некоторые способы повышения интереса студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / М.С. Заставенко, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Грань науки 2022: материалы Всероссийской

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

научно-практической конференции (Ростов-на-Дону – Мадрид, 27 декабря 2022 г.). – Ростов н/Д. – Мадрид: ЭльДирект – Сфера, 2022. – С. 127–132. EDN HTFCBM

2. Кузнецова З.В. Применение личностно-ориентированного подхода в процессе формирования мотивации к занятиям физической культурой / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9. №2. – С. 46–53. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-2-46-53. EDN OOIOFP

3. Мандраков А.Ю. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / А.Ю. Мандраков, Г.В. Федотова, В.О. Цыганкова // Наука сегодня: глобальные вызовы, пути развития: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции (Рязань, 22 июня 2023 г.). – Рязань: Концепция, 2023. – С. 166–168. Зеркалева Д.Д. Влияние лечебной физической культуры на иммунную систему человека / Д.Д. Зеркалева, Г.В. Федотова // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. – 2025. – №S2-2(55). – С. 244–246.

4. Рассолова Д.А. Разработка программ физического воспитания для детей с ограниченными возможностями / Д.А. Рассолова, Г.В. Федотова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей VIII Международной научно-практической конференции (Пенза, 26–27 июля 2025 г.). – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 232–235. EDN OXSOWB

5. Руденок П.О. Влияние стресса на физическое и психическое здоровье студентов / П.О. Руденок, Г.В. Федотова // Человек. Социум. Общество. – 2025. – №10. – С. 140–144. EDN HITNHN

6. Остапчук А.С. Важность анализа взаимосвязи между физической активностью и качеством жизни студентов / А.С. Остапчук, Г.В. Федотова // Психология человека и общества. – 2025. – №1(77). – С. 78–82. EDN NKQWVV

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)