

Мартусенко Кристина Денисовна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: в статье рассматривается роль физической культуры в сохранении здоровья и повышении качества жизни обучающихся. Анализируется влияние регулярных занятий физическими упражнениями на физическое, психическое и социальное благополучие студентов в условиях роста умственных нагрузок и гиподинамии. Обосновывается необходимость формирования осознанного отношения к физической культуре как к образу жизни, а не только учебной дисциплине.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье обучающихся, качество жизни, двигательная активность, гиподинамия, студенты, профилактика заболеваний, стрессоустойчивость, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

На современном этапе образования резко возрастает информационное и интеллектуальное давление на учащихся. Многочасовое сидение за компьютером, выполнение многочисленных письменных заданий, а также подготовка к тестам неизбежно приводят к снижению естественной двигательной активности. Медицинские исследования показывают, что 70–80% учащихся испытывают недостаток движения, что представляет значительную угрозу для их здоровья и негативно сказывается на качестве их жизни. В связи с этим физическое воспитание приобретает не просто практическое, но и первостепенное значение. Это не только предмет, развивающий физические навыки, но и ключевой инструмент поддержания здоровья, профилактики заболеваний и повышения уровня жизни молодежи.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полной гармонии физического, психического и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней. Понятие «качество жизни» студента охватывает степень удовлетворенности учебным процессом, межличностными отношениями, собственным самочувствием и внешним видом, уровнем стресса и наличием жизненных целей. Регулярная физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на все эти аспекты.

В области физического здоровья систематические мышечные нагрузки активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и нервной систем. У студентов, регулярно занимающихся спортом, наблюдается стабилизация артериального давления, улучшение работы сердца, увеличение объема легких, укрепление опорно-двигательного аппарата, нормализация веса и повышение иммунитета. Заболеваемость простудными заболеваниями снижается в 2–3 раза. Кроме того, формируется правильная осанка, что особенно важно, учитывая, что проблемы с осанкой сегодня выявляются у каждого второго школьника.

Движение – мощный природный антистресс для нашей психики. Во время физических упражнений организм вырабатывает эндорфины, известные как «гормоны счастья», при одновременном снижении уровня кортизола, который отвечает за стресс. Этот биохимический сдвиг помогает бороться с тревогой и раздражительностью, улучшает настроение, укрепляет нервную систему, улучшает сон и повышает уверенность в себе.

Не менее важна роль спорта в развитии умственных процессов. Многочисленные научные данные подтверждают, что регулярные занятия аэробикой в умеренном темпе положительно влияют на память, концентрацию внимания, скорость восприятия информации и творческие способности. Это связано с улучшением кровотока в головном мозге и стимуляцией формирования новых нейронных связей. Результаты исследования показывают, что учащиеся, ведущие активный образ жизни, превосходят в учебе своих сверстников, ведущих малоподвижный образ жизни.

В контексте межличностного взаимодействия командные виды спорта играют ключевую роль в развитии коммуникативных навыков, обучении командной работе, умению брать на себя ответственность, справляться с поражениями и проявлять уважение к соперникам. Спортивные мероприятия служат площадкой для расширения круга знакомств, помогают найти единомышленников и снижают вероятность возникновения конфликтов в группе. Физическая активность также способствует формированию таких важных социальных качеств, как самодисциплина, решительность и настойчивость, которые затем успешно применяются как в образовании, так и в профессиональной сфере.

Особую озабоченность вызывает снижение физической активности среди студентов. Образ жизни, характеризующийся недостатком движения, усугубляемый широким использованием электронных устройств и дистанционного образования, приводит к ослаблению мышечной системы, проблемам с осанкой, ухудшению зрения, риску развития сердечных заболеваний, увеличению веса и снижению защитных сил организма. С психологической точки зрения последствия бездействия являются быстрая утомляемость, ухудшение памяти и способности концентрироваться, повышенная тревожность, нарушения сна и потеря мотивации. Вызывает тревогу тот факт, что негативные последствия малоподвижного образа жизни, приобретенные в период обучения, закрепляются и продолжают сказываться на человеке во взрослом возрасте, способствуя более раннему возникновению хронических заболеваний.

К сожалению, многие студенты воспринимают физкультуру лишь как формальное требование. Основными препятствиями на пути к активному образу жизни являются нехватка времени, отсутствие внутренней мотивации, отсутствие привычки к регулярным тренировкам с детства, ограниченные ресурсы, психологические барьеры (комплексы по поводу внешности, боязнь выглядеть смешным), а также монотонность и отсутствие интереса к обязательным занятиям. Для преодоления этих препятствий требуется комплексное решение. Учебные заведения должны обновить свои учебные программы, внедрив соответствующие фитнес-методики, такие как кроссфит, йога и функциональный

тренинг, предлагая индивидуальные планы и расширяя разнообразие форматов занятий. Также необходимы образовательные мероприятия, направленные на формирование позитивного отношения к здоровью: организация тематических лекций, мастер-классов, встреч с представителями спортивной индустрии. Важно сместить акцент с выполнения нормативных показателей на осознанное желание студента быть здоровым и активным.

Студенты могут самостоятельно начать вести активный образ жизни: например, заниматься утренней зарядкой или прогулками, выбирать занятия по душе, общаться в компании, ставить достижимые цели и отслеживать прогресс, а также пользоваться мобильными обучающими приложениями.

Раньше физическое воспитание в вузах сводилось к обязательным нормативам и посещаемости, без учета индивидуальных предпочтений и интересов студентов. Современный подход, напротив, ориентирован на личный выбор: он предлагает разнообразные занятия, помогает привить привычку к регулярным тренировкам, использует цифровые технологии и интегрирует спорт в здоровый образ жизни. Исследования подтверждают, что, когда учащиеся сами выбирают занятия, они занимаются с большим энтузиазмом, быстрее замечают результаты и развивают внутреннюю мотивацию к движению.

Анализ показывает, что физическое воспитание является ключевым фактором здоровья и качества жизни учащихся. Оно влияет на физическое, психическое и социальное благополучие. В условиях малоподвижного образа жизни и высокой психической нагрузки спорт становится важным инструментом поддержания здоровья, повышения успеваемости, стрессоустойчивости и общего самочувствия. Задача университетов – создавать условия для занятий, а задача студентов – осознанно заботиться о своем здоровье. Выработка привычки к активной деятельности в студенческие годы – это инвестиция в долгую и полноценную жизнь. Ведь без здоровья любые достижения теряют свою ценность.

Список литературы

1. Бондаренко Н.М. Анализ роли спорта в поддержании физического и психического здоровья будущих агрономов / Н.М. Бондаренко, Г.В. Федотова //

Высшее аграрное образование: состояние, проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции (Краснодар, 1 марта – 01 апреля 2025 г.). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, 2025. – С. 547–550.

2. Влияние контента в социальных сетях на формирование у студентов вузов устойчивого интереса к физической культуре и спорту / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Н.М. Бондаренко // Вестник спортивной науки. – 2025. – №5. – С. 63–67. EDN NOKWYO

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2019. – 448 с.

4. 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

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 14-е изд., стер. – М.: Академия, 2021. – 480 с.