

УДК 658.15

**Мишина Анастасия Павловна**  
обучающийся 2 курса по направлению  
подготовки 40.03.01 Юриспруденция  
НОЧУ ВО «Московский экономический институт»  
Mishina Anastasia Pavlovna

Научный руководитель:  
**Панкратова Ольга Николаевна**  
старший преподаватель кафедры  
«Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»  
НОЧУ ВО «Московский экономический институт»  
Pankratova Olga Nikolaevna

**ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА У СТУДЕНТОВ  
ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
INCREASING STUDENTS' IMMUNITY  
THROUGH NATURAL MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

**Аннотация.** Проблема снижения иммунитета у студентов всегда была актуальной ввиду высоких учебных нагрузок, хронического стресса и малоподвижного образа жизни. В связи с этим особый интерес представляют немедикаментозные, физиологичные и доступные методы укрепления здоровья. В статье рассматривается комплекс природных средств физической культуры, включающий систематическое закаливание, дозированные аэробные нагрузки на открытом воздухе и дыхательные практики. Предложенный комплекс направлен на повышение неспецифической резистентности организма, снижение частоты респираторных заболеваний и улучшение адаптационных возможностей студентов к учебным нагрузкам.

**Abstract.** The problem of reduced immunity among students has always been relevant due to heavy academic workloads, chronic stress, and a sedentary lifestyle. In this regard, non-pharmacological, physiological, and accessible health promotion methods are of particular interest. This article examines a set of natural physical culture means, including systematic hardening, measured aerobic exercise outdoors, and breathing practices. The proposed complex is aimed at enhancing the body's non-specific resistance, reducing the frequency of respiratory diseases, and improving students' adaptive capabilities to academic loads.

**Ключевые слова:** Иммунитет, студенты, немедикаментозная профилактика, закаливание, аэробные нагрузки, открытый воздух, дыхательные практики, физическая культура.

**Keywords:** Immunity, students, non-pharmacological prevention, hardening, aerobic exercise, outdoors, breathing practices, physical culture.

Учебный процесс в вузе сопровождается повышенной напряжённостью работы иммунной системы студентов, обусловленной комплексным влиянием стрессовых факторов.

Использование природных методов физической культуры для коррекции иммунного статуса является научно обоснованным подходом. В его основе лежат дозированные аэробные нагрузки, отличающиеся умеренной интенсивностью. Научные исследования показывают, что регулярные занятия 3-4 раза в неделю способствует повышению активности иммунных клеток и улучшению кровотока. Не менее важно знать о том, что умеренные физические нагрузки играют решающую роль в укреплении иммунитета, поскольку чрезмерные тренировки могут дать противоположный, негативный эффект.



Следует подчеркнуть, что занятия на свежем воздухе имеют дополнительное преимущество за счёт рациональной инсоляции. Солнечный свет необходим для синтеза витамина D-мощного иммуномодулятора, который усиливает выработку антимикробных пептидов и регулирует активность иммунных клеток.

Эффективным средством укрепления организма является и систематическое закаливание-тренировка тела с помощью дозированного холода, например, с использованием контрастного душа или обливания холодной водой. При регулярной практике организм лучше сохраняет тепло, эффективнее регулирует температуру тела, активизируется нервная система, улучшается тонус сосудов и работа сердца.

Особое значение имеют и дыхательные практики, в частности глубокое диафрагмальное дыхание. Эти упражнения влияют на регуляцию вегетативной нервной системы, помогают снизить уровень стресса. Ежедневное выполнение в течении 5-10 минут способствует стабилизации эмоционального состояния и нормализации сна.

Для достижения максимального эффекта необходимо сочетать все четыре ключевых элемента. Регулярные аэробные нагрузки на открытом воздухе формируют физиологическую основу резистентности и обеспечивают естественную инсоляцию. Систематическое закаливание повышает устойчивость к температурным воздействиям, а дыхательные практики снижают негативное влияние стресса. Комплексная интеграция этих элементов в режим дня позволяет эффективно нивелировать дезадаптирующее воздействие учебного процесса.

#### **Цель:**

Провести комплексный анализ возможностей повышения иммунитета у студентов с применением природных средств физической культуры на основе теоретического и практического исследования.

#### **Задачи:**

1. Изучить теоретические основы влияния природных средств физической культуры на иммунную систему человека.
2. Выявить уровень текущего применения студентами данных природных средств для укрепления здоровья.
3. Оценить осведомлённость студентов о взаимосвязи между образом жизни, включая физическую активность и закаливание, и состоянием иммунитета.
4. Изучить готовность респондентов к внедрению комплексного подхода для профилактики заболеваний.

#### **Методы исследования:**

1. Анализ литературы по данной теме.
2. Проведение анкетирования или опроса среди студентов.
3. Анализ полученных результатов.

#### **Результат обсуждения.**

Для выполнения поставленных мной задач был проведён онлайн – опрос, где участие приняли 30 человек. В опросе участвовали студенты: как мужчины, так и женщины. Респондентам было задано 5 вопросов.

**Вопрос 1й: «Как часто в течении недели вы занимаетесь непрерывной физической активностью на открытом воздухе продолжительностью не менее 20-30 минут?»**

Варианты ответов: «Регулярно (3 раза в неделю и чаще)», «Эпизодически (1-2 раза в неделю)», «Не занимаюсь».



Как часто в течении недели вы занимаетесь непрерывной физической активностью на открытом воздухе продолжительностью не менее 20-30 минут?

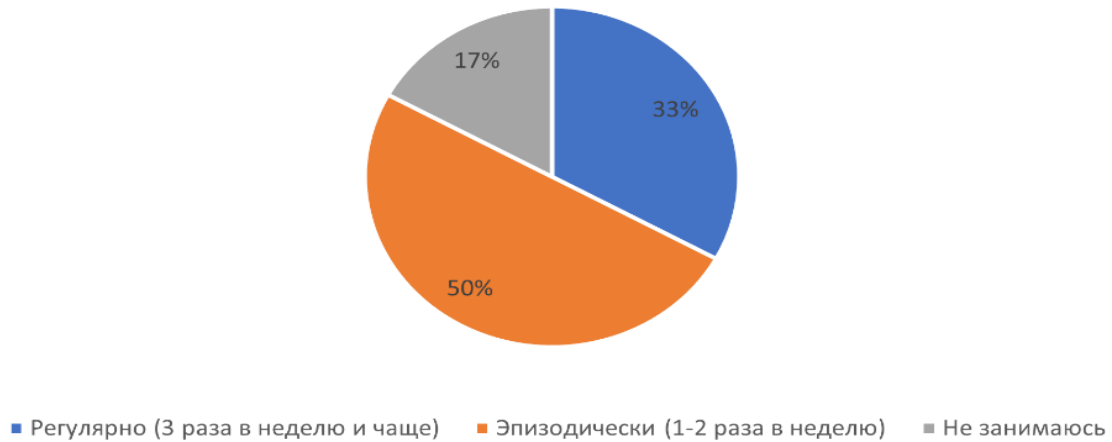


Рис. 1. 33% (10 человек)-ответ «Регулярно (3 раза в неделю и чаще)».

50% (15 человек)-ответ «Эпизодически (1-2 раза в неделю)».

17% (5 человек)-ответ «Не занимаюсь».

**Вопрос 2й: «Применяете ли вы в настоящее время методы закаливания (контрастный душ, обливание холодной водой, холодные обтирания)?»**

Варианты ответов: «Да, регулярно», «Да, но не регулярно», «Нет, не применяю».

Применяете ли вы в настоящее время методы закаливания (контрастный душ, обливание холодной водой, холодные обтирания)?»

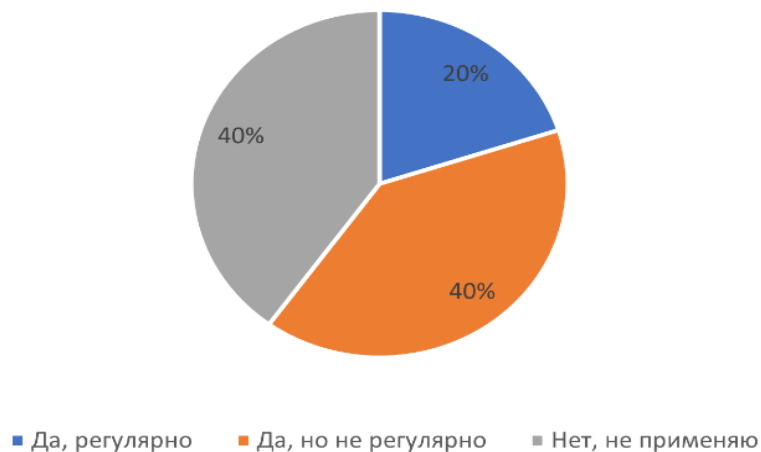


Рис. 2. 20% (6 человек)-ответ «Да, регулярно».

40% (12 человек)-ответ «Да, но не регулярно».

40% (12 человек)-ответ «Нет, не применяю».

**Вопрос 3й: «Используете ли вы специальные дыхательные техники (глубокое дыхание, упражнения для снятия стресса)?»**

Варианты ответов: «Да, регулярно», «Только в периоды сильного напряжения», «Нет, не использую».



Используете ли вы специальные дыхательные техники (глубокое дыхание, упражнения для снятия стресса)?

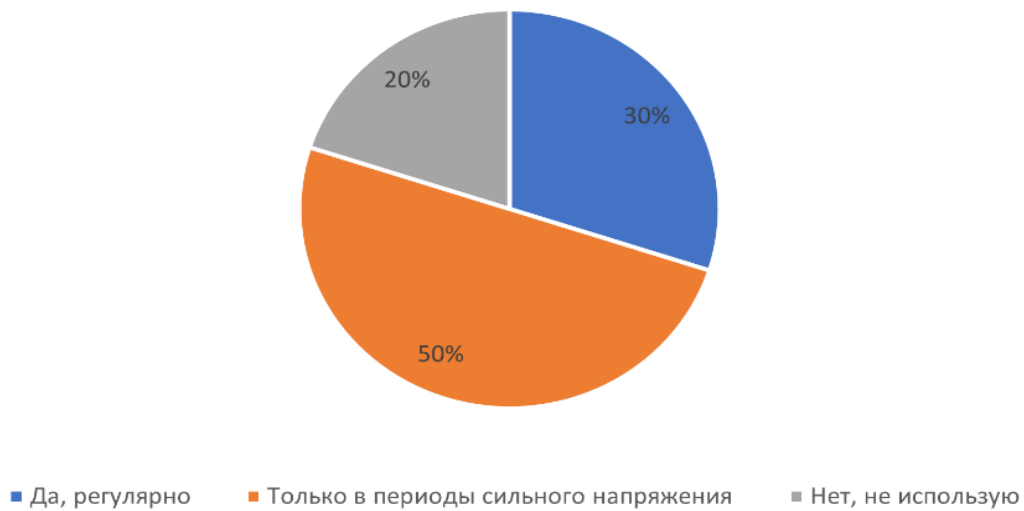


Рис. 3. 30% (9 человек)-ответ «Да, регулярно».

50% (15 человек)-ответ «Только в периоды сильного напряжения».

20% (6 человек)-ответ «Нет, не использую».

**Вопрос 4: «Считаете ли вы, что ваша физическая активность и режим дня напрямую влияют на частоту заболеваний?»**

Варианты ответов: «Да», «Скорее да, чем нет», «Нет».

«Считаете ли вы, что ваша физическая активность и режим дня напрямую влияют на частоту заболеваний?»

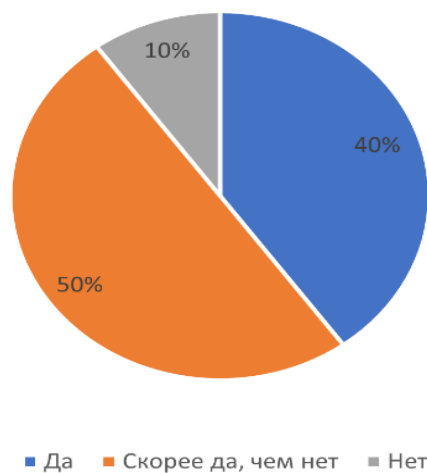


Рис. 4. 40% (12 человек)-ответ «Да».

50% (15 человек)-ответ «Скорее да, чем нет».

10% (3 человека)-ответ «Нет».

**Вопрос 5: «Если бы была доказана эффективность комплекса (зарядка + закаливание + дыхание) для профилактики заболеваний, вы бы стали его применять?»**

Варианты ответов: «Да», «Попробовал (а) бы», «Нет».





Рис. 5. 40% (12 человек)-ответ «Да».

50% (15 человек)-ответ «Попробовал (а) бы».

10% (3 человека)-ответ «Нет».

### **Выводы**

Результаты опроса демонстрируют выраженный позитивный настрой студентов к использованию природных средств физической культуры. Большинство респондентов (90%) осознаёт влияние образа жизни на здоровье, так же 90% готовы применить комплексный подход при наличии доказательств его эффективности. При этом текущие практики носят преимущественно эпизодический характер: с необходимой регулярностью (3 и более раз в неделю) занимается лишь треть опрошенных (33%), дыхательные техники половина студентов (50%) используют только в стрессовые периоды, а систематическому закаливанию следуют лишь 30%.

Ключевая проблема заключается не в мотивации, а в организации системной практики. Основными задачами становятся помощь в формировании устойчивых привычек и предоставление конкретных, пошаговых методик.

### **Список литературы:**

1. Иванов С.М. Физиологические механизмы закаливания и их влияние на иммунную систему // Теория и практика физической культуры. 2021. №7. С. 28-34.
2. Козлова Л.П. Комплексные программы укрепления здоровья студентов средствами физической культуры // Здоровьесберегающие технологии в образовании. 2023. Т. 12. №3. С. 23-30.
3. Петрова И.В. Иммунологические аспекты адаптации студентов к учебному процессу // Вестник спортивной науки. 2022. №4. С. 45-52.
4. Сидоров А.А. Влияние дыхательных практик на вегетативную регуляцию и иммунный статус // Физиология человека. 2020. Т. 46. №2. С. 78-85