

Ломова Надежда Витальевна, Студент
Казанский государственный энергетический университет
Lomova Nadezhda Vitalievna, Student
Kazan State Power Engineering University

Гильманшин Руслан Алмазович, Старший преподаватель
Казанский государственный энергетический университет
Gilmanshin Ruslan Almazovich, Senior Lecturer
Kazan State Power Engineering University

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА
PHYSICAL CULTURE AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE
OF A MODERN STUDENT**

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов. Анализируются факторы, негативно влияющие на здоровье учащейся молодёжи, обосновывается необходимость регулярных занятий физическими упражнениями. Предлагаются практические рекомендации по организации двигательной активности в студенческой среде.

Abstract. The article examines the role of physical culture in shaping a healthy lifestyle among students. The factors negatively affecting the health of young students are analyzed, and the need for regular physical exercise is substantiated.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, студент, физическая культура, двигательная активность, здоровье.

Keywords: Healthy lifestyle, student, physical culture, physical activity, health.

Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи сегодня стоит особенно остро. Переход от школьного обучения к вузовскому нередко сопровождается снижением двигательной активности, нарушением режима дня, неправильным питанием и хроническим психоэмоциональным напряжением. Всё это негативно отражается как на физическом, так и на психическом состоянии учащихся [1].

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) понимается система поведенческих установок и привычек человека, направленных на сохранение и укрепление здоровья, повышение качества и продолжительности жизни. В структуре ЗОЖ физическая культура занимает одно из ключевых мест, поскольку регулярная двигательная активность является биологической потребностью организма [2].

По данным ряда исследований, большинство студентов в России ведут малоподвижный образ жизни. Длительное нахождение в сидячем положении во время учебных занятий, работа за компьютером и использование смартфонов приводят к гиподинамии – состоянию, при котором функциональные возможности организма существенно снижаются. Особую тревогу вызывает то, что последствия гиподинамии проявляются не сразу, а накапливаются годами [1, 2].



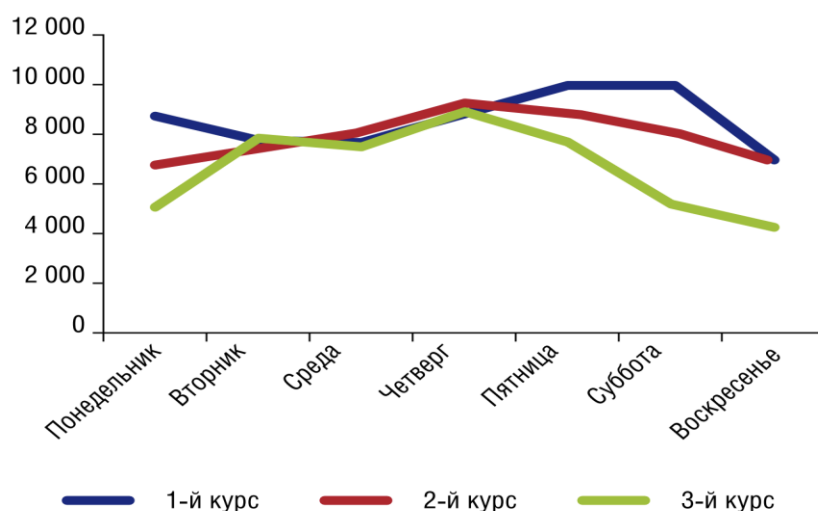


Рис. 1. Двигательная активность студентов в течении недели

Переход из школы в колледж или университет является критическим периодом для молодых людей, поскольку в это время они начинают принимать собственные решения, связанные в первую очередь, со своим образом жизни. Многие из студентов начинают набирать вес из-за стресса, не следят за своим питанием и большую часть времени находятся в сидячей/лежащей позе. На рисунке 1 показана двигательная активность студентов в течении недели [3].

Регулярные занятия физической культурой и спортом способны эффективно компенсировать дефицит двигательной активности. Установлено, что умеренные аэробные нагрузки три-четыре раза в неделю продолжительностью от тридцати до сорока пяти минут улучшают работу сердечно-сосудистой системы, нормализуют обменные процессы, снижают уровень тревожности и повышают стрессоустойчивость [4].

В условиях современного высшего учебного заведения важнейшим инструментом приобщения студентов к ЗОЖ служат занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт». Между тем нередко эти занятия воспринимаются учащимися как формальная обязанность, а не как реальная возможность заботиться о своём здоровье [5]. Причиной тому служат однообразие предлагаемых упражнений, слабая мотивация и недостаточная осведомлённость о пользе физической активности.

Для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой необходим комплексный подход. Во-первых, следует расширить спектр предлагаемых видов двигательной активности: наряду с традиционными секциями по волейболу, баскетболу и лёгкой атлетике целесообразно включать занятия йогой, скандинавской ходьбой, функциональным тренингом. Во-вторых, важно проводить просветительскую работу, формирующую у студентов осознанное отношение к собственному здоровью.

Особое значение приобретает самостоятельная двигательная активность за пределами учебного расписания. Утренняя зарядка, прогулки пешком вместо поездок на транспорте, использование лестницы вместо лифта – всё это простые, но действенные способы поддерживать достаточный уровень физической активности в условиях напряжённого учебного графика.

Таким образом, физическая культура является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни студента. Систематические занятия физическими упражнениями не только укрепляют организм, но и способствуют формированию волевых качеств, дисциплины и позитивного отношения к жизни. Задача высшей школы – создать условия, при которых физическая активность станет для студентов не обязанностью, а осознанной потребностью.

Список литературы:

1. Маннанов И.Р., Илюшин О.В. Физическая культура как фактор сохранения долголетия: от теории к практике здорового старения – Казань, КГЭУ, 2026, 986-990 с. EDN MYFCLG
2. Сунгатуллина А.А., Севодин С.В., Касимова М.В. развитие инклюзивной среды в студенческом спорте: стратегия адаптации студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата – Казань, КГЭУ, 2025, 103 – 107 с. EDN AVFJZS
3. Пивоварова О.А., Куликов Д.А., Коняева О.Е. и др. Глобальный фактор риска заболеваемости студентов – малоподвижный образ жизни, DOI: 10.25881/20728255_2024_19_2_128
4. Шаягзамова Д.И., Гильманшин Р.А. Влияние физических нагрузок на уровень стресса у студентов во время сессии – Казань, КГЭУ, 2025, 142 – 147 с. EDN WRPVKN
5. Гареева С. Т., Гильманшин Р.А. как физическая культура и правильное питание влияют на общее самочувствие и здоровье – Казань, КГЭУ, 2025, 153 – 157 с. EDN RUFKES

