

УДК 378.172

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1012

Гульняшкина А. В., студент

Научный руководитель: Локтев К. И., преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Gulnyashkina A. V., student

Research Advisor: Loktev K. I., Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Значение оздоровительной физической культуры для студентов ВУЗа**

The importance of health-improving physical culture for university students

В данной статье рассмотрено влияние занятий физической культурой на студентов, актуальность темы, связанная со стрессом из-за учебного процесса, раскрыто понятие ОФК и его историческое развитие, определяется текущее состояние и вызовы, стоящие перед студентами, изучаются психологические и социальные аспекты физической культуры, указываются проблемы и их возможные решения, а также приведено социологическое исследование среди студентов ВУЗа о значении оздоровительной физической культуры с подведением итогов.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, здоровье, психоэмоциональное состояние, физическая активность

This article presents the relevance of the topic of health-improving physical culture related to studying at a university, examines the concept of OFK and its historical development, determines the current state and challenges facing students, studies the psychological and social aspects of physical culture, identifies problems and their possible solutions, and also provides a sociological study among university students on the importance of health-improving physical culture.

**Keywords:** physical education, students, health, psycho-emotional state, physical activity

Занятия физическим спортом играют крайне важную роль в жизни студентов вузов, оказывая значительное влияние, как на физическое, так и на

психологическое здоровье. Студенты часто подвержены стрессу из-за высокой механической и умственной нагрузки, что может приводить к различным проблемам со здоровьем [3]. Актуальность темы оздоровительной физической культуры для студентов высших учебных заведений (ВУЗов) растет с каждым годом. Студенческая молодежь, находясь на переходном этапе между подростковым и взрослым возрастом, сталкивается с множеством стрессов: учебной нагрузкой, неопределенностью в будущем, необходимостью социальной адаптации и изменением жизненных привычек.

Оздоровительная физическая культура представляет собой многогранный подход к поддержанию и улучшению здоровья посредством физической активности. Она охватывает широкий спектр упражнений, спортивных занятий и мероприятий, ориентированных на улучшение физической подготовки, повышение общего тонуса организма и достижение гармонии между телом и разумом [5]. Состав и характер физической активности в рамках данной системы могут варьироваться, учитывая личные предпочтения и физические возможности каждого человека. В начале двадцатого века наблюдалось активное распространение концепций здорового образа жизни, где физической активности отводилась важная роль в профилактике болезней. В период с 1920-х по 1940-е годы формировались организации, занимавшиеся популяризацией физической культуры. Начиная с середины XX века, оздоровительная физическая культура стала внедряться в образовательные учреждения, а с 1970-х годов получили развитие массовый спорт и спортивная медицина. В конце XX и начале XXI веков отмечается растущий интерес к фитнесу и другим доступным формам физической активности [4].

В современных образовательных системах многих государств физическому воспитанию уделяется значительное внимание. Практически во всех университетах предлагаются разнообразные программы физической активности, включающие как обязательные, так и дополнительные занятия. Физическая культура не только способствует поддержанию здоровья учащихся, но и играет существенную роль в развитии их личностных характеристик. Многие университеты располагают современной инфраструктурой для занятий спортом: оборудованными спортзалами, фитнес-центрами, бассейнами и стадионами [1]. Несмотря на это, существуют и актуальные проблемы, негативно влияющие на физическую активность студентов, включая сидячий образ жизни, стрессовые ситуации, нехватку свободного времени и недостаточную мотивацию. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 2020 год, более 80% подростков в возрасте 11–17 лет демонстрируют недостаточный уровень физической активности (менее одного часа умеренной или интенсивной физической нагрузки в день) [1]. Для преодоле-

ния этих проблем необходимы интегрированные решения. Исследование психологических и социальных факторов физической культуры в контексте высшего образования имеет важное значение для гармоничного развития студентов и формирования у них здорового образа жизни [2].

1. Мотивация: Мотивация является одним из ключевых факторов, определяющих успехи студентов в физической культуре. Для повышения вовлеченности студентов в физическую активность рекомендуется разрабатывать индивидуальные программы мотивации, учитывающие их личные интересы и цели, что способствует большей приверженности к занятиям.

2. Стресс и его управление: Физическая культура играет важную роль в управлении стрессом. Занятия спортом помогают вырабатывать эндорфины – гормоны счастья, которые улучшают общее психоэмоциональное состояние.

3. Самоэффективность: Успехи в физической активности положительно влияют на уверенность студентов в своих силах. Достижения в спорте, такие как улучшение физических показателей или получение высоких результатов на соревнованиях, способствуют формированию чувства самоэффективности, которое может переноситься на учебную деятельность и др.

Среди социальных аспектов:

1. Социальные связи: Физическая культура способствует формированию социальных связей между студентами. Занятия спортом, участие в командах и спортивных мероприятиях служат отличной платформой для знакомства и налаживания дружеских отношений.

2. Инклюзивность: Физическая культура предоставляет возможность интеграции студентов с различным уровнем физической подготовки, включая тех, кто имеет особые потребности.

3. Культура здоровья: Занятия физической культурой формируют у студентов ценности, связанные с заботой о здоровье и физической активностью. В условиях современного общества, где наблюдается рост заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, физическая культура становится важным инструментом формирования здоровых привычек и образа жизни и др [2].

В условиях современного общества, где наблюдается рост заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, физическая культура становится важным инструментом формирования здоровых привычек и образа жизни и др. Для анализа был проведён социологический опрос среди 25 студентов нашего ВУЗа, в котором рассматривались следующие вопросы:

- Как часто вы занимаетесь физической культурой?
- Сколько времени в день вы проводите в сидячем положении?

- Какие виды физической активности вы предпочитаете?
- Какое влияние оздоровительная физкультура оказывает на вашу учебную деятельность?
- Есть ли у вас какие-либо ограничения для занятия физической культурой?
- Участвуете ли вы в спортивных мероприятиях или конкурсах, организованных университетом?
- Что бы вы изменили в программе оздоровительной физкультуры вашего ВУЗа?

Анализ, проведенный в рамках исследования, демонстрирует, что большая часть студентов уделяет время занятиям физкультурой несколько раз в неделю, что оказывает благотворное влияние на их психоэмоциональное состояние и способность противостоять стрессовым ситуациям. Тем не менее, существенная доля студентов проводит значительное количество времени в сидячем положении, что потенциально может навредить их здоровью. Внедрение оздоровительной физической культуры в высших учебных заведениях сопряжено с определенными трудностями, такими как недостаточно развитая спортивная база, неоптимальное планирование занятий и дефицит опытных специалистов. Для преодоления этих сложностей целесообразно налаживать сотрудничество с локальными спортивными клубами и активно участвовать в конкурсах на получение грантов. Необходимо расширить спектр предлагаемых активностей, включив в него, к примеру, занятия йогой и танцами, а также использовать цифровые инструменты для удобной записи и стимулирования интереса студентов. Программы стажировок и опытного наставничества способны привлечь компетентных кадров, а система поощрений для преподавателей – повысить их вовлеченность. Занятия физической культурой оказывают положительное воздействие на успеваемость студентов, способствуя улучшению внимания, настроения и снижению уровня тревожности. Разрабатывая всесторонние программы, вузы смогут сформировать более комфортную и здоровую образовательную среду, что не только укрепит физическое здоровье студентов, но и улучшит их академические показатели и общее качество жизни. В условиях глобальных перемен и быстрого развития технологий, уделение внимания здоровью и физической активности приобретает особую важность. Именно поэтому было инициировано данное исследование, направленное на изучение роли оздоровительной физкультуры в жизни студентов, ее влияния на их самочувствие и академические успехи.

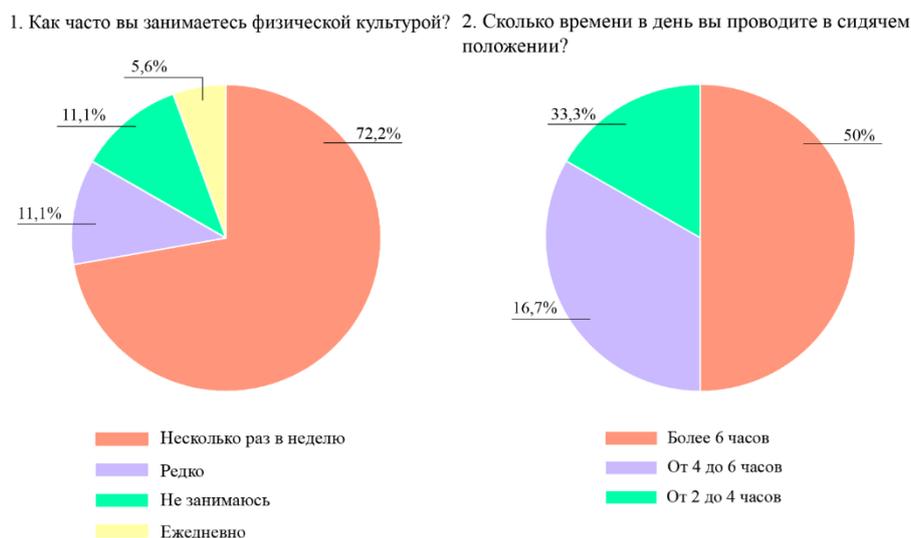


Рис. 1 Частота занятий физкультурой и продолжительность времени в сидячем положении

Анализ предпочтений в физической активности выявил, что наиболее востребованными среди студентов являются йога и пешие прогулки. Подобная популярность, вероятно, обусловлена их простотой и удобством, позволяющим совмещать занятия с учебным графиком. При этом стоит отметить, что многие студенты сталкиваются с различными препятствиями, мешающими регулярным занятиям физкультурой, среди которых нехватка свободного времени, зачастую связанная с интенсивностью учебного процесса.



Рис. 2 Предпочтения в видах физической активности и влияние физкультуры на учебную деятельность

Тем не менее, многие студенты сталкиваются с препятствиями, такими как нехватка времени, которые затрудняют занятия физической культурой. Это подчеркивает важность учета расписания студентов при организации спортивных мероприятий. Несмотря на эти ограничения, студенты все же ак-

тивно участвуют в спортивных событиях, как показывает проведенный опрос. Этот интерес можно объяснить привлекательностью мероприятий для улучшения здоровья, возможностью социальной интеграции в студенческом сообществе, а также шансом получить высокую оценку по дисциплине.

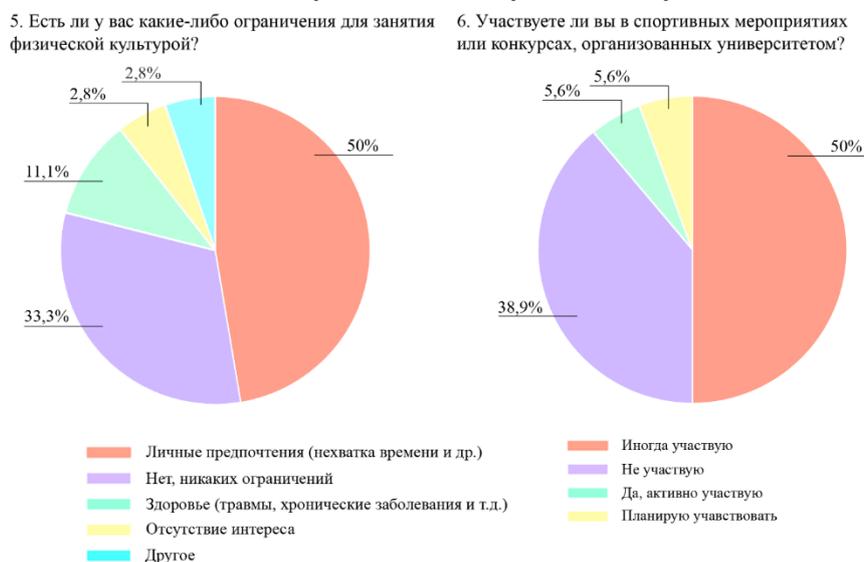


Рис. 3 Ограничения для занятий и участие в спортивных мероприятиях

Исходя из ответов респондентов, можно выделить несколько ключевых направлений, которые студенты считают важными. Популярное предложение касается улучшения инфраструктуры, а также введение психофизических практик, таких как йога и медитация. Данные практики могут положительно влиять на общее состояние здоровья студентов, а также способствовать улучшению психологического климата.



Рис. 4 Предложения по изменению программы ОФК.

Значение оздоровительной физической культуры для студентов вузов невозможно переоценить. Исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой не только способствуют улучшению физического

здоровья, но и положительно влияют на психоэмоциональное состояние студентов. Акцент на физическую культуру и спорт может стать важным фактором в формировании здорового и активного образа жизни среди молодежи. Учебным заведениям следует рассматривать физическую культуру не только как дополнительную деятельность, но и как важную часть образовательного процесса.

### **Библиографический список**

1. Всемирная организация здравоохранения. (2010). Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья: учебное пособие. Geneva: Всемирная организация здравоохранения. ISBN 978 92 4 459997 6.

2. Влияние физической культуры на здоровье учащихся и студентов // АПНИ [Электронный ресурс]. URL: <https://apni.ru/article/7918-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-na-zdorove> (дата обращения: 15.04.2025).

3. Киселева Е.В., Акутина С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. 2017. № 6. С. 417–419. URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (дата обращения: 14.11.2024).

4. Откуда появилось понятие «Здоровый образ жизни». URL: <https://www.positivcity.ru/stati/fizicheskaya-kultura/eto-interesno1/otkuda-royavilos-ponyatie-zdorovyy-obraz-zhizni/> (дата обращения: 08.11.2024).

5. Иванова А. К. Влияние физической культуры на физическую форму и психическое здоровье обучающегося // Молодой ученый. – 2023. – № 47 (494). – С. 512–514. – URL: <https://moluch.ru/archive/494/108138/> (дата обращения: 15.04.2025).