

УДК 37.037

**Шестаков Артём Викторович**

студент бакалавриата  
Академия права и управления Федеральной  
службы исполнения наказания  
Рязань, Россия  
Pc-ryazan@yandex.ru

**Artyom V. Shestakov**

Bachelor  
Academy of Law and Management  
of the Federal Penitentiary Service  
Ryazan, Russia

**Пожималин Вячеслав Николаевич**

Доцент кафедры физической подготовки  
и спорта  
Академия права и управления Федеральной  
службы исполнения наказания  
Рязань, Россия  
pozhimalin68@mail.ru

**Vyacheslav N. Pozhalin**

Associate Professor of the Department  
of Physical Training and Sports  
Academy of Law and Management  
of the Federal Penitentiary Service  
Ryazan, Russia

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК  
ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И  
ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

**PHYSICAL EDUCATION AS A TOOL FOR  
FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AND  
DISEASE PREVENTION AMONG STUDENTS**

---

---

**Аннотация**

В статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний среди студентов. Проводится анализ закономерных связей между повседневным образом жизни и проявлением заболеваний. Результатами исследования являются рекомендации для студентов, по предотвращению и профилактики заболеваний. Сделан вывод о положительном влиянии физической культуры и здорового образа жизни на общее здоровье студентов.

**Ключевые слова:**

здоровый образ жизни, мотивация,  
профилактика заболеваний, физическая  
культура

---

---

**Abstract**

The article discusses the issues of healthy lifestyle formation and disease prevention among students. The analysis of the natural links between the daily lifestyle and the manifestation of diseases is carried out. The results of the study are recommendations for students on the prevention and prevention of diseases. The conclusion is made about the positive impact of physical culture and a healthy lifestyle on the overall health of students.

**Keywords:**

healthy lifestyle, motivation, disease prevention,  
physical education

---

---

В современном мире многое меняется, но одна вещь остается неизменной – здоровье является нашим самым ценным богатством. От него зависит наше благополучие, успех в учебе, карьере и общее качество жизни. Особенно важно обратить внимание на здоровый образ жизни студентов, которые находятся в таком важном периоде своей жизни.

Здоровый образ жизни для студентов играет не только ключевую роль в их физическом здоровье, но и в их умственном состоянии. Студенты, ведущие здоровый образ жизни, показывают лучшие результаты в учебе, имеют больше энергии и

сосредоточенности. Они способны легче справляться с учебными нагрузками, проявлять творческий потенциал и достигать больших успехов.

Один из основных аспектов здорового образа жизни для студентов - правильное питание. Питаться правильно значит употреблять в пищу все необходимые макро- и микроэлементы, витамины и минералы, которые способствуют нормальному функционированию организма. Студентам следует отдавать предпочтение свежим овощам и фруктам, зерновым продуктам, молочным продуктам, мясу и рыбе. Здоровое питание снабжает организм энергией и необходимыми питательными веществами, что положительно сказывается на работе мозга и уровне активности студентов.

Приверженность к физической активности также важна для студентов. Регулярные занятия спортом или просто активные прогулки помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и снижают риск развития многих заболеваний. Более активные студенты достигают большего успеха в учебе благодаря лучшей концентрации внимания и повышенной работоспособности.

Здоровый образ жизни также включает в себя отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Ядовитые вещества, содержащиеся в них, негативно влияют на все органы и системы организма, а также на психологическое состояние студентов. Отказ от вредных привычек способствует улучшению здоровья, а также повышению общей продуктивности и успеху в учебе.

Одним из наиболее распространенных заболеваний среди студентов, не занимающихся спортом, является ожирение, встречается чаще на 43%. С постоянным сидячим образом жизни и недостатком физической активности, студенты становятся более подверженными лишнему весу и проблемам с обменом веществ. Избыточный вес в свою очередь может привести к развитию серьезных заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и даже некоторые виды рака [3].

Выявление депрессии у студентов, не занимающихся спортом на 36% выше, чем у учащихся, кто делает регулярные тренировки. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов, которые помогают улучшить настроение и справиться с эмоциональными проблемами. Отсутствие спорта может создавать неблагоприятную среду для развития психических расстройств и пониженной самооценки.

Заболевания опорно-двигательной системы встречаются у студентов, не занимающихся спортом чаще на 21%. Отсутствие физической активности и

регулярного тренировочного процесса может привести к ослаблению мышц, суставам и связкам, а также повысить вероятность травм [6].

Проблемы здоровья среди студентов в наше время становятся все более серьезными и актуальными. Одной из главных причин, способствующих возникновению этих проблем, является недостаток физической активности. Сидячий образ жизни, связанный с долгим пребыванием за компьютером или в аудитории, не только негативно сказывается на физической форме, но и приводит к различным заболеваниям. Большинство студентов проводят многочасовые сеансы работы и учебы, не обращая должного внимания на физические упражнения и занятия спортом.

Другой проблемой, связанной со здоровьем студентов, является неправильное питание. Во время занятий студенты часто ограничиваются быстрым перекусом, таким как чипсы, газировка или другая еда из автоматов. Отсутствие правильного питания и перекусов может привести к дефициту витаминов и минералов, а также к различным проблемам с пищеварением. Недостаток важных питательных веществ также может сильно влиять на умственную активность и концентрацию, что в свою очередь отражается на успеваемости студентов.

Стресс является еще одной серьезной проблемой, с которой сталкиваются студенты. Они часто испытывают напряжение, вызванное большим объемом учебного материала, сроками сдачи домашних заданий и экзаменами. Все это может приводить к беспокойству, снижению самооценки и плохому настроению. Долгосрочный стресс может иметь серьезные последствия для физического и психического здоровья студента, включая нарушения сна, ухудшение иммунитета и повышенную уязвимость к различным заболеваниям.

Регулярные тренировки играют решающую роль в поддержании здоровья и физической формы. Она оказывает положительное влияние на организм в целом, влияя на сердечно-сосудистую систему, мышцы, кости и суставы, а также психологическое и эмоциональное состояние.

Первым и, пожалуй, самым важным аспектом регулярной физической активности является поддержание здорового сердечно-сосудистого состояния. Физическая нагрузка помогает укрепить сердце, улучшает кровообращение, снижает уровень холестерина и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные тренировки способствуют повышению физической выносливости и улучшению работы сердечно-сосудистой системы в целом.

Физическая активность благотворно влияет на мышцы, кости и суставы. Она способствует формированию и поддержанию мышечной массы, укрепляет кости, предотвращает развитие остеопороза. Регулярные упражнения также помогают снизить риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата и повысить гибкость суставов.

Занятия спортом влияют не только на физическое состояние организма, но и на психологическое и эмоциональное здоровье. Тренировки способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и депрессии, повышают самооценку и уверенность в себе. Физическая активность также способствует улучшению сна, повышению концентрации и работоспособности, а также снижению риска развития некоторых заболеваний [4].

Физическая деятельность имеет значительное влияние на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета и других заболеваний. Регулярные занятия спортом и физической культурой способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, снижению уровня холестерина и кровяного давления. Это уменьшает риск развития сердечных приступов, инсультов и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Существует прямая связь между спортом и профилактикой диабета. Регулярное упражнение помогает снижать уровень сахара в крови, улучшать чувствительность клеток к инсулину и предотвращать развитие сахарного диабета.

Регулярные тренировки улучшают кровообращение и питание мозга, что положительно сказывается на его работе. Уже после нескольких недель занятий физической активностью люди замечают улучшение памяти, способности к решению задач и общей продуктивности.

Кроме того, физическая активность способствует повышению уровня энергии и устойчивости к стрессу. Регулярные тренировки укрепляют организм, улучшают его адаптационные возможности и способствуют выработке стрессоустойчивости. Ощутимая физическая нагрузка также помогает организму справляться с эмоциональным напряжением и проблемами, возникающими в повседневной жизни.

Рекомендации для стимулирования практики физической культуры среди студентов [4]:

1. Создание специальных физкультурных мероприятий. Организация спортивных соревнований, зарядок, турниров и фестивалей на территории учебных

заведений. Это поможет студентам испытать азарт соревнования, поддерживать физическую форму и разнообразить учебную рутину.

2. Доступ к современным тренажерам и спортивному оборудованию. Обеспечение студентов возможностью заниматься физическими упражнениями и тренировками в хорошо оборудованных тренажерных залах и спортивных комплексах. Это сделает процесс занятий более интересным и эффективным.

3. Проведение регулярных физкультурных занятий. Организация обязательных занятий по физической культуре и спорту, которые будут проводиться несколько раз в неделю. Это позволит студентам поддерживать свою физическую форму и здоровье, а также регулярно заниматься спортом.

4. Популяризация здорового образа жизни. Проведение информационных кампаний и лекций о важности физической активности для поддержания здоровья. Распространение полезной информации о физической культуре и спорте среди студентов может мотивировать их к занятиям этими видами деятельности.

5. Поддержка студенческих спортивных команд и клубов. Создание благоприятных условий для развития и поддержки студенческих спортивных команд и клубов. Это позволит студентам сформировать командный дух, научиться работать в коллективе и показать свои спортивные достижения.

6. Организация спортивных мероприятий вне учебных заведений. Участие студентов в различных спортивных мероприятиях вне университетского кампуса, таких как городские спортивные соревнования или фестивали. Это поможет студентам расширить кругозор, завести новые знакомства и открыть для себя новые виды спорта.

7. Создание благоприятной физической обстановки на учебных площадках. Обустройство специальных спортивных зон, областей для активных игр и прогулок на учебных кампусах. Наличие комфортных и безопасных условий для занятий физической культурой и спортом сделает эту деятельность более привлекательной для студентов.

8. Разработка индивидуальных программ тренировок. Предоставление студентам возможности составить индивидуальную программу тренировок с учетом их конкретных физических целей, возможностей и предпочтений. Это поможет сделать занятия более эффективными и нацеленными на результат.

9. Сотрудничество с профессиональными спортсменами и тренерами. Организация встреч, мастер-классов и лекций с участием известных спортсменов, и

тренеров. Это поможет студентам получить ценные знания и опыт, а также вдохновиться на достижение спортивных вершин.

Укрепление практики физической культуры среди студентов является важным и неотложным вызовом нашего времени. Необходимо принять меры для повышения уровня физической активности среди студентов, улучшения их здоровья и академической успеваемости. Образовательные учреждения, правительственные органы и общество в целом должны сотрудничать и уделять должное внимание физической культуре и спорту в студенческой среде. Только таким образом можно достичь положительных и долгосрочных результатов для будущего поколения.

### **Список использованных источников**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2020.

2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. Москва: Студенческая наука, 2022. 299 с. (Вузовская наука в помощь студенту).

3. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2019.

4. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва: Студенческая наука, 2020.

5. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). - М.: КноРус, 2021.

6. Чекунова А.А., Калошин Р.Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов "Научный Аспект" №1. - 2019 том 2.