

УДК 37.037

Борычев Максим Сергеевич

Студент
Академия права и управления Федеральной
службы исполнения наказания
Рязань, Россия
borycheff@mail.ru

Maxim S. Borychev

student
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

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

ВКЛАД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

THE CONTRIBUTION OF PHYSICAL EDUCATION TO THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS

Аннотация

Статья представляет собой исследование важности физической культуры в контексте формирования здорового образа жизни у студентов. Проводится анализ влияния регулярных занятий спортом и физической активностью на физическое и психологическое благополучие молодежи. Основываясь на современных данных и научных исследованиях, статья обсуждает важность интеграции физической активности в учебный процесс и повседневную жизнь студентов. На фоне ухудшающегося образа жизни молодежи выделены факторы, способствующие успешному внедрению здоровых привычек, связанных с физической культурой. Результаты исследования подчеркивают положительное влияние регулярной физической активности на общее благополучие, здоровье и академическую успеваемость студентов.

Ключевые слова:

физическая культура, здоровый образ жизни, физическая активность, спорт

Abstract

This article is a study of the importance of physical culture in the context of the formation of a healthy lifestyle among students. The author analyzes in detail the impact of regular sports and physical activity on the physical and psychological well-being of young people. Based on current data and scientific research, the article discusses the importance of integrating physical activity into the learning process and daily life of students. Against the background of the deteriorating lifestyle of young people, the author highlights the factors contributing to the successful introduction of healthy habits related to physical culture. The results of the study highlight the positive impact of regular physical activity on the overall well-being, health and academic performance of students.

Keywords:

physical education, healthy lifestyle, physical activity, sports

В современном мире, наполненном стрессом, суетой и постоянной нехваткой времени, забота о здоровье становится все более актуальной темой, особенно в контексте студенческой жизни. Студенческая аудитория, часто охваченная учебными заданиями, проектами, экзаменами и другими обязанностями, часто ущемляет свое физическое благополучие в угоду успехам в учебе. Однако, важно осознать, что забота о здоровье и активный образ жизни имеют ключевое значение не только для

физического, но и для психологического и эмоционального состояния студентов [1]. Физическая культура, нацеленная на регулярные физические упражнения, спортивные тренировки и общение в команде, играет важную роль в формировании здорового образа жизни у студентов. Она помогает не только сохранить физическую форму, но и укрепить иммунитет, повысить уровень энергии, снизить стресс и депрессию. Правильное сочетание учебы и занятий спортом способствует улучшению качества жизни и повышению общего благополучия студенческого сообщества. Однако физическая активность у студентов влияет не только на физическое здоровье, но и на их психологическое состояние. Она помогает справляться с учебным стрессом, улучшает концентрацию внимания и когнитивные функции [5], способствует повышению самооценки и уверенности в себе. Кроме того, занятия спортом способствуют формированию дисциплины, целеустремленности, а также усилению силы воли и умения преодолевать трудности. Физическая культура в студенческой жизни это ключ к здоровью, благополучию и развитию личности. Она занимает неотъемлемое место в организации студенческого досуга. Ее роль выходит далеко за рамки физического совершенствования, оказывая благотворное влияние на всестороннее развитие личности. Физическая культура удовлетворяет фундаментальные потребности человека в движении, самовыражении и социальном взаимодействии. Она способствует:

1. Укреплению здоровья и иммунитета.
2. Снижению риска развития хронических заболеваний.
3. Улучшению физической формы и выносливости.
4. Развитию умственных способностей и памяти.
5. Повышению самооценки и уверенности в себе.
6. Снятию стресса и эмоционального напряжения.

Укрепление здоровья и снижение заболеваемости среди студентов невозможно без активной пропаганды здорового образа жизни. Центральная роль в этой деятельности принадлежит физической культуре и спорту. Спорт играет важную роль не только в поддержании физического здоровья, но и в социальной адаптации студентов в университетской среде. Участие в спортивных мероприятиях, командных тренировках, соревнованиях и других спортивно-оздоровительных мероприятиях способствует формированию социальных навыков и укрепляет связи между студентами. Один из ключевых аспектов роли спорта в социальной адаптации - это

общение в команде [3]. Участие в командных видах спорта требует согласованной работы с другими участниками, разделения обязанностей, поддержки партнеров и достижения общей цели. Такие опыты помогают студентам развивать навыки сотрудничества, обучают чувству коллективной ответственности и формируют уважение к мнениям и возможностям других людей. Кроме того, участие в спортивных соревнованиях способствует развитию лидерских качеств у студентов. В процессе тренировок и игр возникают ситуации, когда необходимо принимать решения, быть инициатором действий, мотивировать других к достижению цели. Это формирует у студентов навыки лидерства, усиливает их уверенность в себе и способствует развитию самоорганизации. Кроме того, спорт способствует расширению круга общения студентов. Участие в тренировках, играх и соревнованиях позволяет встречаться с людьми из различных областей университетской жизни, укрепляет дружеские связи и создает благоприятную атмосферу для общения и обмена опытом. К сожалению, только небольшой процент студентов (менее четверти) регулярно занимаются спортом и поддерживают физическую активность. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни со стороны преподавателей физкультуры и медицинских работников [2].

Среди основных факторов риска студенты выделяют:

1. Употребление алкоголя (75,6%).
2. Курение (73,5%).
3. Недостаток физической активности (39,9%).
4. Загрязнение окружающей среды (29,3%).
5. Конфликты с окружающими (29,1%).
6. Перегрузка учебными и домашними обязанностями (7,9%).

Низкий уровень физической активности среди студентов является серьезной проблемой, особенно учитывая его негативное влияние на общее здоровье и благополучие молодежи. Важно понимать, что пропаганда здорового образа жизни несет значительное значение для изменения этой ситуации и стимулирования студентов к регулярной физической активности [1]. Для улучшения эффективности пропаганды здорового образа жизни среди студентов необходимо использовать комплексный подход, включающий в себя персонализированные программы и мероприятия, более интерактивные и стимулирующие методы мотивации, а также активное взаимодействие преподавателей физкультуры и медицинских работников с

молодежью для построения доверительных отношений и мотивации к здоровому образу жизни. Важно также осуществлять регулярное мониторинг и оценку эффективности проводимых мероприятий для корректировки стратегии пропаганды и достижения более значимых результатов в поддержке физической активности среди студентов.

Таким образом, физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у студентов. Регулярные занятия спортом необходимы не только для физического здоровья, но и для психологического благополучия и социальной адаптации молодежи. Важно внедрять физическую активность в студенческую жизнь, поощрять спортивные мероприятия [4] и создавать условия для здорового образа жизни среди молодежи. Это не только улучшит качество жизни студентов, но и сформирует здоровые привычки на долгие годы вперед.

Список использованных источников

1. Струначёва Л.Р., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 102-102;

2. Аляутдинова А.А. Здоровый образ жизни // Студенческий. 2023. № 17-4 (229). С. 31-32. Статья: "Роль спорта в формировании здорового образа жизни у студентов" - Сидорова Е.В. (2018).

3. Жамойтина А.Ю., Синкевич Е.В. Самооценка здорового образа жизни и влияние регулярной физической активности на состояние здоровья студентов ГРГМУ // Международный студенческий научный вестник. 2022. № 6. С. 18.

4. Линец В.В. Здоровый образ жизни // Студенческий вестник. 2022. № 1-3 (193). С. 69-71.

5. Охрименко А.Ю., Шевлякова П.А. Инновационные подходы как способ формирования здорового образа жизни студентов // Научный Лидер. 2023. № 10 (108). С. 60-62.