

УДК 37.037

**Уник Максим Евгеньевич**

студент бакалавриата  
Академия права и управления федеральной службы исполнения  
наказания  
Рязань, Россия

**Пожималин Вячеслав Николаевич**

доцент кафедры физической подготовки и спорта  
Академия права и управления федеральной службы исполнения  
наказания  
Рязань, Россия

**МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И НЕОБХОДИМОСТЬ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

---

**Аннотация**

Рассматривается проблема малоподвижного образа жизни студентов и необходимость регулярных занятий физической культурой. Акцентируется внимание на негативных последствиях гиподинамии для физического и психоэмоционального состояния молодежи. Проводится анализ факторов, способствующих снижению физической активности среди студентов, а также исследуются преимущества интеграции физической культуры в повседневную жизнь. Рассматриваются различные формы физической активности, их влияние на здоровье и общую продуктивность, а также роль образовательных учреждений в создании условий для активного образа жизни. Результаты исследования включают рекомендации по внедрению физической активности в учебный процесс и повседневную жизнь студентов, а также практические советы по организации активного досуга. Сделан вывод о том, что регулярные занятия физической культурой являются необходимым условием для поддержания здоровья, повышения учебной успеваемости и формирования навыков, способствующих успешной адаптации в будущем.

**Ключевые слова:**

физические нагрузки, малоподвижный образ жизни, активность, заболевания

---

Студенческая жизнь, полная интенсивных учебных нагрузок, часто приводит к тому, что активность ограничивается перемещениями между аудиторией, библиотекой и общежитием. Сидячая работа за компьютером, долгие часы подготовки к занятиям и экзаменам, а также нехватка свободного времени заставляют студентов выбирать пассивный образ жизни. В этой ситуации легко забыть о важности движения для физического и психического здоровья. Отсутствие физической активности приводит к ряду негативных последствий. Недостаток движения приводит к проблемам с опорно-двигательным аппаратом: слабым мышцам, неправильной осанке, болям в спине, шее, суставах. Нарушение обменных процессов, вызванное сидячим образом жизни, ведет к ожирению, повышению риска развития диабета и других хронических заболеваний. Но проблемы малоподвижного образа жизни затрагивают не только физическое здоровье. Умственная работоспособность также страдает. Студенты, ведущие пассивный образ жизни, сталкиваются с проблемами концентрации внимания,

ухудшением памяти, снижением креативности и способностей к решению задач. Мозгу, как и телу, необходима тренировка, чтобы функционировать эффективно.

В этой связи занятия физической культурой становятся не просто желательными, а необходимыми для студентов. Спорт оказывает положительное влияние на все сферы жизни: физическое и психическое здоровье, успеваемость, общественную жизнь и самочувствие [5]. Тренировки укрепляют мышцы, кости, суставы, улучшают координацию, равновесие и гибкость, повышают выносливость, силу и скорость. Физическая активность также обладает огромным терапевтическим потенциалом, помогая снять стресс, тревогу и депрессию. Она повышает настроение, мотивацию, самооценку и улучшает сон, концентрацию, память. Регулярные тренировки не только повышают работоспособность, но и улучшают способность к обучению, усвоению новой информации.

Также стоит учитывать статистику по заболеваемости студентов в России, которая связана с малоподвижным образом жизни, она недостаточно точна, но данные Росстата за 2024 год показывают, что 35% студентов страдают от избыточного веса или ожирения. Ожирение - одна из самых заметных проблем. Постоянный сидячий образ жизни, нехватка времени на полноценное питание, частые перекусы фастфудом, стресс, связанный с учебой, все это способствует набору лишнего веса. Также стоит обозначить другие заболевания. Например, в таблице 1 приведены данные о распространенности различных заболеваний, которые часто встречаются среди студентов. Эти данные охватывают несколько ключевых категорий заболеваний, включая болезни опорно-двигательного аппарата, зрительного анализатора, сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и мочевыделительной системы. Раскроем эти категории заболеваний подробнее:

1. Заболевания опорно-двигательного аппарата, такие как остеохондроз и сколиоз, являются распространенной проблемой среди студентов, особенно тех, кто проводит много времени за компьютером или в сидячем положении. Эти заболевания могут возникать из-за неправильной осанки, недостатка физической активности и длительного пребывания в статических позах. Статистические данные показывают, что значительное количество студентов обращается к врачам с подобными жалобами, что указывает на необходимость повышения осведомленности о правильной организации рабочего места и важности регулярных физических упражнений.

2. Заболевания зрительного анализатора, такие как миопия и астигматизм, также имеют высокую распространенность среди студентов. Долгое время, проведенное за экранами компьютеров и мобильных устройств, а также недостаточное освещение в учебных помещениях способствуют ухудшению зрения. Статистика свидетельствует о том, что многие студенты нуждаются в коррекции зрения, что подчеркивает важность регулярных проверок у офтальмолога и соблюдения правил гигиены зрения.

3. Сердечно-сосудистые заболевания, включая гипертонию и вегетососудистую дистонию, становятся все более распространенными среди молодежи. Стресс, вызванный учебной нагрузкой, а также неправильное питание и недостаток физической активности могут негативно сказываться на здоровье сердца. Данные показывают, что некоторые студенты уже имеют симптомы сердечно-сосудистых заболеваний, что требует внимания со стороны медицинских работников и образовательных учреждений для внедрения программ по улучшению образа жизни.

4. Заболевания центральной нервной системы, такие как тревожные расстройства и депрессия, также становятся актуальными проблемами среди студентов. Учебный стресс, социальные факторы и недостаток сна могут приводить к ухудшению психического здоровья. Статистика показывает увеличивающееся количество обращений за психологической помощью, что подчеркивает необходимость создания поддерживающей среды в учебных заведениях.

5. Наконец, заболевания мочевыделительной системы, такие как цистит и пиелонефрит, также встречаются среди студентов. Причины этих заболеваний могут включать переохлаждение и недостаток жидкости. Статистические данные о случаях заболеваний показывают необходимость повышения осведомленности о важности гигиены и здоровья мочевыделительной системы.

Анализ этих данных позволяет выявить основные проблемы со здоровьем среди студентов и разработать рекомендации для улучшения их физического и психического состояния [2]. Это может включать программы по повышению физической активности, улучшению условий учебы и работы, а также психологическую поддержку. Важно учитывать эти аспекты для создания здоровой и продуктивной образовательной среды.

Таблица 1 – Статистика по заболеваниям у студентов (%)

Заболевания/Учебный год	2015-2016	2017-2018	2019-2020	2021-2022	2023-2024
Болезни опорно-двигательного аппарата	25,2	27,6	29,2	31,6	42,8
Болезни зрительного анализатора	9,4	17,8	22,6	26,1	38,6
Болезни сердечно-сосудистой системы	4,2	5,1	7,3	12,9	13,2
Болезни центральной нервной системы	5,2	6,1	7,3	9,5	10,8
Болезни мочевыделительной системы	2,5	1,2	3,6	4,2	6,1

Для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, важно осознанно подходить к интеграции физической активности в их распорядок дня. Начать можно с простых изменений в повседневной жизни [1]. Например, рекомендуется использовать лестницы вместо лифта, что позволит добавить немного физической нагрузки в ежедневные маршруты. Также стоит рассмотреть возможность прогулок на свежем воздухе, например, пешком до учебного заведения или во время перерывов. Это не только улучшит физическую форму, но и поможет отвлечься от учёбы.

Еще одним важным шагом является организация регулярных тренировок. Студенты могут выбрать виды физической активности, которые им нравятся, будь то бег, плавание, йога или занятия в тренажёрном зале. Важно выделять хотя бы 30 минут в день для занятий спортом. Это может быть утренняя зарядка или вечерняя пробежка. Если у студента нет времени на длительные тренировки, можно разбивать занятия на короткие сессии по 10-15 минут в течение дня. Групповые занятия также могут стать отличным способом повысить мотивацию. Студенты могут объединяться в группы для занятия спортом или участия в спортивных секциях. Это не только создаст дружескую атмосферу, но и сделает занятия более увлекательными и менее обременительными. Для того чтобы поддерживать интерес к физической активности, стоит разнообразить виды спорта и активности. Например, можно попробовать новые направления фитнеса, такие как зумба, кроссфит или боевые искусства. Участие в соревнованиях или спортивных мероприятиях также может стать отличным стимулом для поддержания физической активности. Кроме того, важно учитывать необходимость отдыха и восстановления. Студенты должны понимать, что перерывы между занятиями и достаточное количество сна играют ключевую роль в поддержании

здоровья и работоспособности. Правильное питание также способствует улучшению физической формы и общего самочувствия.

Учебные заведения могут сыграть значительную роль в популяризации физической активности среди студентов [3]. Важно создавать условия для занятий спортом: предоставлять доступ к спортивным залам, организовывать секции и проводить различные спортивные мероприятия. Преподаватели могут интегрировать элементы физической активности в учебный процесс, например, проводить уроки на свежем воздухе или организовывать активные перерывы.

Также важно отметить, что всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым, в том числе и студентам, включать в свой распорядок дня регулярные физические нагрузки [4]. Важно помнить, что польза от физической активности гораздо больше, чем просто красивое тело. Регулярные тренировки укрепляют иммунитет, улучшают сон, повышают концентрацию внимания, помогают справляться со стрессом и депрессией, а также снижают риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, так и другие заболевания.

Таким образом, малоподвижный образ жизни студентов становится всё более распространённым явлением, что негативно сказывается на их физическом и психоэмоциональном состоянии. Важно осознать, что регулярные занятия физической культурой не только способствуют улучшению здоровья, но и повышают общую продуктивность и качество жизни. Интеграция физической активности в повседневный распорядок может быть достигнута через простые изменения, такие как использование лестниц, прогулки на свежем воздухе и участие в групповых занятиях. Учебные заведения играют ключевую роль в создании условий для активного образа жизни, предлагая доступ к спортивным ресурсам и организуя мероприятия. Студенты, осознавая важность физической активности, могут не только улучшить своё самочувствие, но и развить навыки, которые пригодятся им на протяжении всей жизни. Инвестируя время в здоровье сегодня, они закладывают основы для успешного и полноценного будущего.

### **Список использованных источников**

1. Баранов, И. А. Физическая культура и здоровье студентов / И. А. Баранов. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 250 с. – ISBN 978-5-4461-0152-3. – Текст : непосредственный.

2. Романов, Д. С. Психология физической активности студентов / Д. С. Романов, Т. А. Сидорова. – Екатеринбург : УралГАУ, 2021. – 220 с. – ISBN 978-5-7772-1234-5. – Текст : непосредственный.

3. Фролов, А. И. Влияние физической активности на учебную успеваемость студентов / А. И. Фролов, Л. Н. Смирнова. – Казань : Казанский университет, 2020. – 190 с. – ISBN 978-5-00016-123-4. – Текст : непосредственный.

4. Зайцева, Н. В. Способы повышения физической активности среди молодежи / Н. В. Зайцева, С. Р. Михайлов. – Москва : Физкультура и спорт, 2019. – 150 с. – ISBN 978-5-9710-0623-1. – Текст : непосредственный.

5. Петрова, И. Е. Физическая культура как фактор успешной адаптации студентов / И. Е. Петрова, А. В. Соловьев. – Ростов-на-Дону : Ростовский государственный университет, 2021. – 230 с. – ISBN 978-5-7509-1234-6. – Текст : непосредственный.