

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

УДК 796.011

**Влияние физической культуры на укрепление и поддержание здоровья
молодого поколения**

Беркалиев Артём Алексеевич¹

Кузьмин Дмитрий Владимирович², кандидат психологических наук, доцент

Коновалова Марина Петровна², кандидат педагогических наук, доцент

Огурцова Оксана Витальевна²

¹*Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы*

²*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.*

Аннотация

Цель исследования – выявление ключевых аспектов роли физической культуры в поддержании здоровья и продлении активного долголетия молодежи.

Методы исследования: литературный обзор, сравнение научных исследований и анкетирование студентов.

Результаты исследования. Анализ анкетирования студенческой молодежи СГТУ имени Гагарина Ю.А. в возрасте от 16 до 24 лет показал хорошую информированность обучающихся о принципах здорового образа жизни. Большая часть участников опроса предпочитает занятия физической культурой другим формам двигательной активности.

Выводы. Занятия физической культурой укрепляют здоровье и способствуют снятию эмоционального напряжения, оказывают положительное влияние на психическое состояние, развивают волевые качества, настойчивость и чувство ответственности. Психическое и физическое благополучие создает основу для формирования устойчивого здорового образа жизни, что делает физическую культуру важным компонентом личного и общественного здоровья.

Ключевые слова: здоровье студентов, эмоциональное состояние, физическое воспитание студентов, социальные кризисы, спортивное долголетие.

**The influence of physical culture on strengthening and maintaining the health
of the younger generation**

Berkaliev Artem Alekseevich¹

Kuzmin Dmitry Vladimirovich², candidate of psychological sciences, associate professor

Kononova Marina Petrovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ogurtsova Oksana Vitalievna²

¹*Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba*

²*Yuri Gagarin State Technical University of Saratov*

Abstract

The purpose of the study is to identify the key aspects of the role of physical culture in maintaining health and prolonging active longevity among youth.

Research methods: literature review, comparison of scientific studies, and student surveys.

Research results. The analysis of the survey of students from the Yuri Gagarin State Technical University of Saratov aged 16 to 24 years showed a good level of awareness among students regarding the principles of a healthy lifestyle. The majority of survey participants prefer engaging in physical culture over other forms of physical activity.

Conclusions. Physical culture activities strengthen health and contribute to the alleviation of emotional tension, positively influencing mental state, developing willpower, persistence, and a sense of responsibility. Mental and physical well-being creates the foundation for establishing a sustainable healthy lifestyle, making physical culture an important component of personal and public health.

Keywords: the health of students, emotional state, physical education of students, social crises, sports longevity.

ВВЕДЕНИЕ. Сохранение здоровья как основополагающая цель человечества неизменно остаётся предметом многочисленных научных исследований. В условиях современных экологических и социально-экономических вызовов, кото-

рые оказывают значительное влияние на здоровье людей, проблема укрепления здоровья приобретает особую актуальность. Многочисленные экологические факторы, экономические трудности и социальные кризисы — всё это формирует неблагоприятный фон, создающий дополнительные риски для здоровья. Поэтому развитие и внедрение культуры физической активности как составляющей здорового образа жизни представляется крайне важным в контексте современных реалий.

Здоровье человека в значительной степени определяется его образом жизни. Формирование культуры здорового образа жизни является важнейшим элементом системы профилактики, направленной на улучшение общественного здоровья. Систематическое вовлечение в практики физической активности, распространение знаний о борьбе с вредными привычками и повышении уровня физической активности — все эти компоненты формируют основу для укрепления здоровья [1]. Исследования показывают, что привитие здоровых привычек, начиная с раннего детства, играет важную роль в формировании устойчивого отношения к собственному здоровью и активному образу жизни в будущем.

Здоровый образ жизни представляет собой комплексную систему поведения, включающую множество факторов. Важными аспектами являются сбалансированное питание, физическая активность, регулярные физические упражнения, полноценный сон, отказ от вредных привычек, контроль за состоянием здоровья и соблюдение личной гигиены. Все эти элементы интегрируются в концепцию физической культуры, которая является одним из главных условий для поддержания здоровья и профилактики заболеваний.

Физическая культура традиционно рассматривается как неотъемлемая часть общей культуры и развития личности. В её основе лежит стремление к укреплению здоровья, профилактике и устранению врождённых и приобретённых заболеваний, а также созданию устойчивой психофизической адаптации к социальным и экологическим условиям. В настоящее время очевидно, что физическая культура играет жизненно важную роль как для людей, занятых физическим трудом, так и для тех, чья деятельность связана с умственной активностью. Укрепление здоровья за счёт физической активности позволяет достигать наибольшей эффективности в выполнении трудовых и учебных задач и способствует лучшей адаптации к высоким физическим и умственным нагрузкам.

Значительным аспектом физической культуры является то, что её влияние распространяется на все возрастные группы и социальные категории. Хотя профессиональные занятия спортом доступны относительно узкому кругу лиц, физическая активность, в широком понимании, присутствует в повседневной жизни каждого. Например, такая активность проявляется в обычных движениях: уход за садом, плавание, пешие прогулки, езда на велосипеде, различные формы танцев и даже домашняя работа. Всё это формирует уровень повседневной физической нагрузки, который является важным компонентом здорового образа жизни. Эти формы физической активности адаптированы под повседневные потребности, и их влияние на организм подтверждено многочисленными исследованиями. Доказано, что даже умеренная физическая активность положительно сказывается на здоровье, укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает общее самочувствие и настроение [2].

Здоровье, будучи основополагающей потребностью человека, определяет его работоспособность и тем самым способствует гармоничному развитию личности. В общественном сознании утвердилось убеждение, что здоровый образ жизни является основой не только личного благополучия, но и залогом гармоничного существования общества. Здоровье — это не просто отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия, достигаемое путём соблюдения базовых принципов ЗОЖ. Значение физической культуры в данной парадигме возрастает в силу её влияния не только на физиологическое состояние, но и на социальное и эмоциональное благополучие, что, в свою очередь, приводит к оздоровлению всей нации и способствует решению важных социальных вопросов.

Формирование ЗОЖ выступает в качестве одной из приоритетных общенациональных задач, предполагая массовое вовлечение в физическую активность всех слоёв населения, начиная с раннего возраста. Для достижения устойчивых результатов важно не только прививать привычки регулярной физической активности, но и создавать условия для её реализации в повседневной жизни. В то же время, каждому следует осознавать личную ответственность за собственное здоровье и стремиться внести вклад в общее оздоровление нации, активно способствуя формированию положительного примера в обществе [3].

В СГТУ имени Гагарина Ю.А. проводятся соревнования и мастер-классы по видам спорта. В рамках воспитательной работы проходят круглые столы и семинары о здоровом образе жизни, организуется спортивно-массовая работа со студентами (Приз Первокурсника, Межфакультетская Спартакиада, Универсиада образовательных организаций высшего образования, студенческие лиги и т.д.).

Для анализа текущего состояния проблемы в области физической культуры и здоровья был проведён обширный литературный обзор. В работе использовались учебники и научные труды ведущих исследователей данной области, среди которых «Теория и методика физического воспитания» (Никитушкин В. Г.), «Физическая культура: здоровый образ жизни студента» (Овчинников В. П.), а также учебное пособие Казантиновой Г. М. «Физическая культура студента».

Результаты литературного анализа подтвердили, что вопросы влияния физической активности на здоровье широко освещены в научной литературе. В ряде работ предложены методологические подходы, позволяющие оценить вклад физической активности в укрепление здоровья на всех уровнях, включая физиологические, социальные и психические аспекты. Несмотря на наличие многочисленных публикаций по данной теме, актуальность вопроса по-прежнему остаётся высокой. С каждым годом физическая культура и спорт получают всё большее признание в обществе как важнейшие элементы здорового образа жизни, что делает их предметом не только научного, но и общественного интереса. В то же время недостаточно изучена мотивация занятий физической культурой в технических вузах.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ — выявить ключевые аспекты роли физической культуры в поддержании здоровья и здоровых привычек студентов технического вуза, а также способствовать развитию жизненных установок на долголетие.

Задачи исследования:

1. Определить, в какой мере физическая культура влияет на состояние здоровья обучающихся в период обучения в университете.

2. Изучить роль физической активности в формировании здорового образа жизни и её влияние на общую жизнедеятельность будущих специалистов.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Проведение литературного обзора с целью обобщения данных о роли физической активности в укреплении здоровья.

2. Сравнительный анализ научных исследований о влиянии физической активности на организм.

3. Анкетирование студенческой молодежи СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Физическая культура, по результатам многочисленных исследований, неоспоримо является одним из ведущих факторов укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни. Спортивные и физические занятия способствуют поддержанию нормального функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, улучшению обменных процессов, что, в свою очередь, оказывает благотворное влияние на общее состояние организма. Необходимо подчеркнуть, что физическая активность воздействует не на какую-либо отдельную систему организма, а на весь организм в целом, стимулируя активизацию всех его жизненно важных функций.

Физическая культура формирует комплекс полезных привычек, способствующих не только укреплению здоровья, но и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. С учётом многолетнего опыта спортивной медицины можно утверждать, что правильно организованная физическая активность способствует повышению выносливости, силы, гибкости и баланса нервных процессов, что особенно важно в условиях повышенных физических и эмоциональных нагрузок, с которыми сталкивается человек в современном обществе [4].

Особое значение в физическом воспитании имеет соблюдение условий окружающей среды, при которых осуществляется физическая активность. Ряд научных исследований подчёркивает, что занятия физической культурой на открытом воздухе обладают повышенным оздоровительным эффектом. Научно доказано, что проведение упражнений на свежем воздухе способствует закаливанию организма, улучшает процессы терморегуляции, что особенно актуально при низких температурах. Регулярные занятия на улице снижают восприимчивость организма к резким температурным колебаниям, укрепляют иммунитет и уменьшают риск простудных заболеваний. Такая адаптация организма к неблагоприятным факторам природы способствует укреплению как физического, так и психического здоровья.

Занятия на свежем воздухе, особенно при низкой температуре, способствуют адаптации организма, улучшая устойчивость к перепадам температуры. Это, в свою очередь, способствует улучшению функции терморегуляции, что снижает вероятность развития простудных заболеваний и укрепляет общую сопротивляемость организма. Научные данные подтверждают, что физическая активность, проводимая в условиях пониженной температуры, формирует более устойчивую защиту организма и улучшает показатели физического состояния.

Важной особенностью успешной физической активности является её персонализация, то есть адаптация к индивидуальным особенностям организма. Современные научные подходы подчеркивают, что физическая активность должна соответствовать уровню физической подготовленности, возрасту, состоянию здоровья и

особенностям организма каждого человека. Для молодежи важно развивать выносливость, гибкость и силу, что поможет избежать проблем со здоровьем в будущем. Такой подход позволяет обеспечить оптимальное воздействие физической активности и избежать избыточных нагрузок, которые могут привести к травмам или ухудшению состояния здоровья.

Оптимальная физическая активность может варьироваться от легкой утренней зарядки, которая занимает 10-15 минут, до более интенсивных тренировок, разработанных с учётом индивидуальных потребностей. Утренняя зарядка, будучи доступной формой физической активности, помогает организму быстрее выйти из состояния сна, активизирует все системы и способствует улучшению настроения на целый день. Современные исследования подтверждают, что даже кратковременная утренняя активность способствует увеличению энергетических резервов организма и укреплению здоровья.

Физическая культура оказывает благотворное влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье. Научно доказано, что физическая активность способствует снижению уровня стресса, уменьшает тревожность и улучшает общее эмоциональное состояние. Регулярные физические занятия способствуют выделению эндорфинов, гормонов радости, которые оказывают положительное воздействие на эмоциональное состояние и настроение [5]. В результате физическая активность становится важным компонентом в борьбе с эмоциональным выгоранием и депрессией, что подтверждается многочисленными клиническими исследованиями.

Для большинства молодых людей спорт является не только средством улучшения физического состояния, но и способом снятия эмоционального напряжения. Занятия спортом помогают развить настойчивость, решительность и уверенность в своих силах, что крайне важно для достижения устойчивого психического здоровья. Научные исследования указывают на прямую связь между регулярной физической активностью и уровнем психоэмоционального комфорта. Студенты, систематически занимающиеся спортом, обладают более устойчивой психикой, легче справляются с трудностями и менее подвержены стрессовым ситуациям. Спорт становится важным элементом личностного развития и формирования гармоничной личности.

Согласно исследованиям, физическая активность замедляет процессы старения на клеточном уровне, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, поддерживает мышечный тонус и помогает сохранять гибкость и выносливость. При регулярных занятиях спортом укрепляется костная ткань, что предотвращает развитие остеопороза, а также увеличивается эластичность сосудов, что снижает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний. Эти результаты подчеркивают значимость физической культуры в поддержании здоровья на всех стадиях жизни — от молодости до пожилого возраста.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ анкетирования среди студенческой молодежи СГТУ имени Гагарина Ю.А. в возрасте от 16 до 24 лет (всего было опрошено 317 человек) показал хорошую информированность обучающихся о принципах здорового образа жизни (рис. 1). На вопрос о самочувствии 25 % ответили «отлично», 55 % — «хорошо», 17 % — «средне», 3 % — «плохо». По их мнению, на самочувствие влияют (рис. 2): сон — 28 % студентов, болезни — 20 %, питание — 24 %, окружающая среда — 10 %, нагрузки — 3 %, нехватка времени — 14 % и спорт — 1 % студентов.

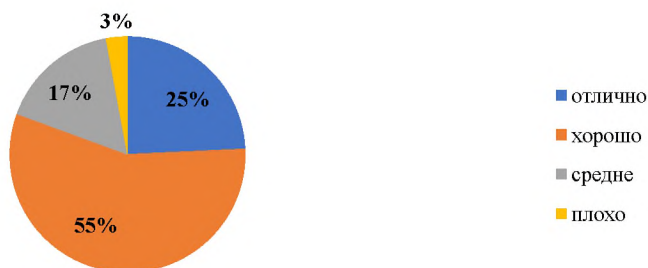


Рисунок 1 – Самочувствие обучающихся во время занятий ЗОЖ

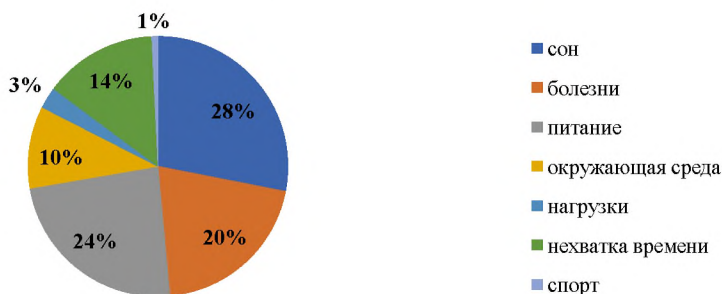


Рисунок 2 – Мнение студентов о том, что влияет на самочувствие

При ответе на вопрос «Занимались ли вы каким-либо спортом ранее?» две трети респондентов ответили «да» (при этом стоит обратить внимание, что только 20% из них продолжают заниматься спортом).

Большая часть участников опроса предпочитает занятия физической культурой другим формам двигательной активности, например, фитнесу. Узнав о домашнем укреплении здоровья, мы получили такие данные: утреннюю зарядку делают только 5%, не делают или делают это редко чуть меньше половины студентов.

Отличное физическое развитие признали 17%, 80% отметили средний уровень, и 3% – плохой.

Среди опрашиваемых большинство студентов посещают занятия по физической культуре в СГТУ имени Гагарина Ю.А. Около 2% были освобождены по болезни, 54% студентов относятся к основной медицинской группе, 11% – к подготовительной и 33% – к специальной медицинской группе.

Не менее значимым для успешного формирования здорового образа жизни студентов является соблюдение гигиенических норм. По результатам опроса, большинство студентов следят за правилами личной гигиены. Один из вопросов касался употребления табака: не пробовали – 11%, редко – 29%, 43% отметили «изредка», и 27% – «часто».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, физическая культура в вузе представляет собой многогранную систему, в которой сочетаются аспекты физического и психического здоровья, социальной адаптации и личностного роста. Занятия различными

видами двигательной активности оказывают положительное воздействие на состояние здоровья, укрепляют физиологические и психические процессы, способствуют формированию потребности в ведении здорового образа жизни студентов. Регулярная физическая активность, адаптированная к индивидуальным особенностям человека, создаёт базис для профилактики заболеваний и продления активного долголетия молодого поколения.

ВЫВОДЫ. Подводя итоги исследования, можно сделать вывод о высокой значимости физической культуры и укрепления здоровья студентов СГТУ имени Гагарина Ю.А. во время учебы. Спортивные мероприятия и учебные занятия по физической культуре оказывают комплексное воздействие на организм студентов, способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем. Учитывая возрастающую актуальность данной темы, формирование здорового образа жизни с обязательным включением физических упражнений становится приоритетным направлением в рамках оздоровительных мероприятий в вузе. В целом, большая часть студентов относится положительно к спорту и занятиям физической культурой. Отвечая на вопрос, чем бы они хотели заниматься на занятиях, студенты назвали следующие виды активностей: футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, плавание, йога, кардио-тренировки, фитнес, фиджитал спорт, киберспорт, дронрейсинг и многое другое.

Правильно подобранные физические нагрузки помогают поддерживать физиологические процессы на высоком уровне, обеспечивают устойчивость организма к воздействию внешних факторов и препятствуют развитию патологических процессов. Занятия физической культурой укрепляют здоровье и способствуют снятию эмоционального напряжения, оказывают положительное влияние на психическое состояние, развивают волевые качества, настойчивость и чувство ответственности. Психическое и физическое благополучие создают основу для формирования устойчивого здорового образа жизни, что делает физическую культуру важным компонентом личного и общественного здоровья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Воронов Н. А. Основы здорового образа жизни современного человека // Вестник современных исследований. 2018. № 6-2 (21). С. 120-122. EDN: UVIVAY.
2. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. Москва : Юрайт, 2024. 279 с. (Проф. образование). ISBN 978-5-534-17034-4.
3. Дубкова Е. С. Развитие гибкости у студенток технического вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 102–105. EDN: YWJWQH.
4. Казантинова Г. М., Чарова Т. А., Андрющенко Л. Б. Физическая культура студента. Санкт-Петербург : Лань, 2024. 304 с. ISBN 978-5-507-49247-3.
5. Щадилова И. С. Элективные курсы по физической культуре как основа мотивации студентов // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2018. № 2. С. 92–96. EDN: XSEYOD.

REFERENCES

1. Voronov N. A. (2018), "The basics of a healthy lifestyle of a modern person", *Bulletin of Modern Research*, № 6-2 (21), pp. 120–122.
2. Nikitushkin V. G. (2024), "Theory and methodology of physical education", *Wellness technologies*, Moscow.
3. Dubkova E. S. (2019), "The development of flexibility in female students of a technical university", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 1 (167), pp. 102–105.
4. Kazantinova G. M. (2024), "Physical education of a student", St. Petersburg.
5. Shchadilova I. S. (2018), "Elective courses in physical culture as a basis for student motivation", *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 2, pp. 92–96.

Информация об авторах: Беркалиев А.А., berkaliev-aa@rudn.ru, ORCID ID: 0009-0004-7289-7280. Кузьмин Д.В., x903020x@yandex.ru, ORCID ID: 749873. Коновалова М.П., заведующий кафедрой, konovalova747@yandex.ru, ORCID ID: 840349. Огурцова О.В., старший преподаватель, drachevskaja@yandex.ru, ORCID ID: 1027340. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 10.11.2024. Принята к публикации 09.12.2024.