

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: МНОГОМЕРНЫЙ АНАЛИЗ

Кувадов Ровшен

*Туркменский государственный институт финансов
преподаватель*

Аннотация: В статье рассматривается многогранная роль физической культуры в жизни студенческой молодежи. Анализируется значение физической активности не только как средства укрепления здоровья, но и как важнейшего фактора, влияющего на академическую успеваемость, психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию студентов. Предлагаются возможные пути оптимизации физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях. Статья предназначена для преподавателей, организаторов образовательного процесса, а также для самих студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, академическая успеваемость, психоэмоциональное состояние, социальная адаптация, малоподвижный образ жизни, когнитивные функции, стресс, вуз.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN STUDENTS' LIVES: A MULTIDIMENSIONAL ANALYSIS

Rovshen Kuvadov

*Turkmen State Institute of Finance
Lecturer*

Abstract: This article examines the multifaceted role of physical education in the lives of students. It analyzes the importance of physical activity not only as a

means of promoting health but also as a key factor influencing students' academic performance, psycho-emotional state, and social adaptation. Possible ways to optimize physical education and health programs in higher education institutions are proposed. This article is intended for teachers, educational process organizers, and students themselves.

Keywords: physical education, students, health, academic performance, psycho-emotional state, social adaptation, sedentary lifestyle, cognitive functions, stress, university.

Студенческий период является одним из наиболее важных и одновременно сложных этапов в жизни человека. Он характеризуется высокой интеллектуальной и психоэмоциональной нагрузкой, связанной с усвоением больших объемов информации, сдачей экзаменов, а также процессом социальной адаптации и самоопределения. В этих условиях существенно возрастает роль физической культуры как системообразующего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения эффективности учебной деятельности и улучшения качества жизни студентов в целом [1]. Однако, несмотря на очевидную пользу, современные студенты часто относятся к дисциплине «Физическая культура» как к второстепенной, что обуславливает актуальность данного исследования.

1. Физическая культура как основа здоровья и профилактики заболеваний Переход к обучению в вузе часто сопряжен с кардинальным изменением образа жизни: нарушением режима дня, нерегулярным и несбалансированным питанием, увеличением времени, проводимого за компьютером в статичной позе. Это приводит к росту числа студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья, объединенными термином «гипокинезия» [2].

Систематические занятия физической культурой выполняют ряд критически важных функций:

- Компенсация дефицита двигательной активности: регулярные нагрузки поддерживают функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма.

- Повышение резистентности организма: закаливание и общее укрепление иммунитета снижают восприимчивость к заболеваниям.

- Формирование правильной осанки и профилактика опорно-двигательных нарушений (остеохондроза, сколиоза), особенно актуальная для студентов.

- Выработка устойчивых гигиенических навыков и основ здорового образа жизни (ЗОЖ).

2. Влияние физической активности на академическую успеваемость

Прямая связь между физической активностью и когнитивными способностями студентов подтверждена многочисленными исследованиями [3]. Это влияние реализуется через несколько механизмов:

- Улучшение мозгового кровообращения и нейропластичности: физические нагрузки стимулируют синтез нейротрофических факторов (например, BDNF), которые способствуют росту и соединению нервных клеток.

- Повышение концентрации внимания и памяти: структурированная физическая активность помогает бороться с умственной усталостью и повышает эффективность усвоения нового материала.

- Нормализация сна: качественный сон, который улучшается при регулярных нагрузках, является ключевым фактором для консолидации памяти и восстановления нервной системы.

Таким образом, время, «заимствованное» у учебного процесса для занятий физкультурой, многократно окупается за счет повышения продуктивности обучения.

3. Психологический и социальный аспекты Психологическая нагрузка в вузе крайне высока. Физическая культура является мощным инструментом регуляции психоэмоционального состояния:

- Снижение стресса и тревожности: во время физических упражнений организм утилизирует избыток «гормонов стресса» (кортизола, адреналина) и вырабатывает эндорфины («гормоны радости»).

- Повышение самооценки и уверенности в себе: достижение спортивных целей, улучшение физической формы способствуют формированию позитивного самоощущения.

- Профилактика эмоционального выгорания и депрессивных состояний.

В социальном плане занятия в спортивных секциях, группах или на уроках физкультуры:

- Способствуют расширению круга общения и интеграции в новую среду.

- Формируют навыки командного взаимодействия, лидерства, дисциплины и уважения к другим.

- Предоставляют возможности для самореализации не только в академической, но и в спортивной сфере.

4. Проблемы и пути оптимизации Несмотря на понимание важности, существует ряд проблем:

- Формальное отношение к дисциплине со стороны студентов и, иногда, администрации.

- Недостаточная материально-техническая база многих вузов.

- Отсутствие дифференцированного подхода с учетом состояния здоровья, интересов и физической подготовленности студентов.

В качестве мер оптимизации можно предложить:

- Расширение перечня предлагаемых видов спорта и фитнес-направлений (йога, скалолазание, танцы, единоборства и т.д.).

- Внедрение инновационных технологий (фитнес-трекеры, онлайн-платформы для контроля активности).
- Популяризация ценностей ЗОЖ через внеучебную деятельность: организацию спортивных праздников, турниров, тематических лекций.
- Развитие спортивных клубов при вузах, создающих среду для общения и самореализации.

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, выходя далеко за рамки простого «оздоровления». Она является комплексным инструментом, который напрямую влияет на ключевые аспекты студенческой жизни: качество здоровья, академическую успеваемость, психологическую стабильность и успешную социальную адаптацию. Поэтому переход от обязательных нормативов к созданию целостной, мотивирующей и современной физкультурно-спортивной среды в вузе должен рассматриваться как стратегическая задача, направленная на подготовку не только квалифицированного, но и здорового, гармонично развитого специалиста.

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КНОРУС, 2020. — 240 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. — М.: Гардарики, 2010. — 366 с.
3. Erickson K. I., Hillman C., Stillman C. M. Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2019. Vol. 51(6). P. 1242–1251.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 480 с.