

УДК 796.01

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ**

Сторожева М.С.<sup>1</sup>, студентка группы СВ-322-ОФ, 3 курс  
Научный руководитель: Андреев К.Г.<sup>1</sup>, доцент кафедры специальных  
технических дисциплин

<sup>1</sup>Омский институт водного транспорта— филиал Федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования «Сибирский государственный университет водного транспорта»  
г. Омск

Физическое состояние человека формируется под влиянием множества факторов, как естественных, так и социальных. Важно отметить, что это состояние поддается контролю. Систематически организованные тренировки, включающие физические упражнения, разнообразные спортивные активности, сбалансированное питание, а также правильное чередование труда и отдыха, способны существенно скорректировать показатели физического развития и функциональной подготовки организма до нужного уровня. Основное направление этих усилий позволяет достигать желаемых результатов, что подтверждает важность комплексного подхода к здоровью.

Одной из наиболее значимых и острых проблем является недостаточный уровень физической подготовки и развитие студентов. Реальный объем физической активности, которым занимаются школьники и студенты, не способствует полноценному развитию и укреплению здоровья молодого поколения. С каждым годом возрастает число школьников и студентов, относящихся к специальной медицинской группе по состоянию их здоровья [1, с. 32].

Организация спортивных мероприятий является одной из основных задач высших учебных заведений. Университеты обязаны создавать условия для проведения соревнований как внутри своих стен, так и на внешних аренах, привлекая команды из других образовательных учреждений. Такие события способствуют формированию соревновательного духа, укрепляют командный дух и повышают интерес студентов к занятиям спортом.

Кроме того, университетам следует активно поддерживать студенческие спортивные клубы и команды. Это включает в себя обеспечение необходимыми ресурсами, финансовую помощь и организацию тренировочных занятий, что значительно способствует увеличению физической активности студентов [2].

Сегодня мы видим заметный рост как женских команд, так и спортивных соревнований. Это явление обусловлено трансформацией устоявшихся представлений о роли женщин в спорте и активной поддержкой со стороны университетов.

Особое внимание средств массовой информации привлекает женский студенческий спорт, что положительно сказывается на общей популяризации спорта.

Здоровый образ жизни — это активная деятельность, направленная на поддержание и улучшение здоровья, что является основой для выбора и развития различных сфер жизни. Это включает в себя борьбу с "факторами риска", способствующими возникновению и прогрессированию заболеваний, а также эффективное использование социальных и природных условий для защиты и повышения уровня здоровья. Более того, ЗОЖ подразумевает нахождение оптимального баланса в условиях жизни, что в свою очередь содействует общему благополучию и долголетию. Такой подход обеспечивает не только сохранение здоровья, но и его улучшение, а также создает предпосылки для полноценного личностного и социального развития. Таким образом, здоровый образ жизни выступает важным аспектом, который влияет на все другие элементы повседневной жизни.

Здоровый образ жизни представляет собой систему моделей жизнедеятельности студентов, характеризующихся такими понятиями, как самоорганизация, самодисциплина, саморегуляция и саморазвитие. Понимание этих понятий способствует тому, чтобы студент смог достичь наивысшего уровня самореализации как в профессиональной, так и в повседневной жизни. ЗОЖ формирует у учащегося качества, которые способствуют достижению высокого уровня творческого и социального роста, а также трудовой активности и самосовершенствованию. В целом, здоровый стиль жизни помогает студенту стать гармонично развитой личностью, улучшая как моральные, так и физические аспекты его жизни.

Следует учесть, что поддержание здорового образа жизни включает не только физическое здоровье, но и психологическое благополучие. Студентам крайне важно заботиться о своём психоэмоциональном состоянии. В частности, необходимо избегать различных стрессовых ситуаций, которые, как известно, могут сопровождать студенческую жизнь. Для этого полезно заниматься разгрузкой как эмоционального (например, посещая психологические сессии или различные тренинги), так и физического напряжения [3, с. 223].

Попытки применять физическую культуру как средство для улучшения здоровья лишь создают базу для определенной модернизации процесса формирования физического развития личности. В настоящее время система физического воспитания студентов сосредоточена исключительно на решении актуальных задач — успешной сдаче контрольных и зачетных нормативов, что приводит к воспитанию покорного исполнителя, ориентированного на следование требованиям учебного плана по физическому воспитанию.

Формирование осознанного подхода к собственному здоровью и обучение основам здорового образа жизни у студентов являются задачами, которые оправдывают все затраченные усилия. В настоящее время связь между физической культурой и состоянием здоровья, а также между

работоспособностью и продуктивностью труда становится особенно очевидной. Современные образовательные процессы требуют от студентов активного участия в физической активности. Учеба, становясь основным аспектом жизни студента, подчеркивает важность физической культуры как важного элемента студенческой рутины.

Такое понимание способствует укреплению здоровья и повышению качества жизни учащихся, что в свою очередь влияет на их успеваемость и общую производительность. Интеграция здорового образа жизни в повседневную практику студентов становится необходимостью, отражая актуальные потребности современного общества. Формирование таких ценностей на ранних этапах обучения создает основу для будущего успешного и активного существования, стимулируя не только личностный рост, но и социальную ответственность.

Время обучения в вузе идеально подходит для того, чтобы привить любовь к физической активности. В современном мире, где технологии значительно облегчили нашу жизнь, физические упражнения становятся особенно важными. Отсутствие достаточной нагрузки может привести не только к потере физической формы, но и к ухудшению здоровья.

Повсеместное внедрение цифровых технологий затрагивает все сферы человеческой жизни, и студенческий спорт не остается в стороне. Использование мобильных программ для отслеживания физической активности и онлайн-тренингов, равно как и организация виртуальных состязаний, приобретают все большую популярность, давая возможность студентам адаптировать спортивные занятия к своим нуждам и расписанию учебы.

Регулярные тренировки укрепляют тело и дух, а также повышают самооценку. Люди, занимающиеся спортом, более устойчивы к стрессу, раздражительности, подавленности и другим негативным эмоциям. Спорт помогает избегать вредных привычек, устанавливать правильный распорядок дня, следить за питанием и улучшает общее эмоциональное состояние.

Таким образом, физическая активность играет ключевую роль в повседневной жизни учащегося. Именно в этом ключе следует рассматривать восприятие студентами физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Физкультура – это не просто неотъемлемая часть студенческой жизни, но и фактор, способствующий гармоничному развитию и самосовершенствованию. Физические упражнения в университете помогают студентам адекватно оценивать свои возможности и развивать их в нужном русле, что положительно сказывается на их здоровье.

Существует ряд трудностей, касающихся отношения студентов к физической культуре, например, завышенная самооценка или недостаток стимула к занятиям спортом. Преподавание физкультуры в высшем учебном заведении направлено на преодоление этих и других проблем.

**Список литературы:**

1. Батожаргалов С. Б., Бальчинова Д. Б., Мартемьянов Д. Э., Деньченко А. В. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ // Форум молодых ученых. 2022. №4 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-studencheskuyu-zhizn> (дата обращения: 30.03.2025).

2. Пожималин Вячеслав Николаевич, Родионова Валерия Олеговна ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ // Наука, образование и культура. 2024. №4 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-sport-i-zdorovie-studencheskoy-molodezhi-v-sovremennyh-usloviyah-problemy-i-perspektivy-razvitiya> (дата обращения: 30.03.2025).

3. Шамхалова Заира Абдулла-гаджиевна ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ // Автономия личности. 2022. №1 (27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-2> (дата обращения: 30.03.2025).