

Борзунова Ульяна Сергеевна,
Студент историко-филологического факультета
Педагогического института,
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет

Гончарук Ярослав Алексеевич,
Доцент кафедры физического воспитания
факультета физической культуры
Педагогического института,
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Аннотация. Настоящая статья посвящена анализу роли физической культуры в жизни студентов в условиях современного мира. Авторами рассматриваются ключевые аспекты влияния регулярных физических нагрузок на организм и психику молодежи в условиях повышенного стресса, гиподинамии и информационной перегрузки. В статье подчеркивается, что физическая культура является неотъемлемым компонентом гармоничного развития личности.

Ключевые слова: Физическая культура, студент, значение, качество жизни, современное состояние.

Как известно, современный этап развития общества характеризуется стремительной цифровизацией, интенсификацией образовательного процесса и изменением самого образа жизни человека. Студенты, будучи одной из наиболее динамичных и уязвимых социальных групп, находятся в «эпицентре» этих преобразований. Учебный процесс сопряжен с необходимостью обработки колоссальных объемов информации, длительным пребыванием в статических позах за компьютером и высоким уровнем психоэмоционального напряжения в период сессий. В этих условиях гиподинамия (недостаток движения) становится не просто проблемой комфорта, а серьезным фактором риска для здоровья, способствующим развитию хронических заболеваний и снижению качества жизни.

В данном контексте физическая культура трансформируется из обязательного учебного предмета в стратегически важный элемент развития личности.

Согласно статистическим данным, 2024 году количество студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, превысило 3,8 миллиона человек. На всероссийском уровне проведено 140 официальных спортивных мероприятий среди студентов по 65 видам спорта [6]. Подобные цифры свидетельствуют о действительной актуальности исследуемой темы, поскольку высокий уровень вовлеченности, подтвержденный в статистика, подтверждает, что физическая культура и спорт становятся неотъемлемой частью социализации молодежи.

Для понимания значимости физической культуры необходимо проанализировать основные угрозы здоровью, с которыми сталкивается студент.

Во-первых, поскольку студент до 80% учебного времени проводит в сидячем положении, увеличивается риск гиподинамии и статических нагрузок, что ведет к нарушению осанки, ослаблению мышечного корсета, заболеваниям опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.



Совершенно верно по поводу существования данной проблемы отметили в своем исследовании К.А. Изилева и Г.А. Шейко: «уже через 2-3 недели ограниченной физической активности наблюдаются структурные изменения в скелетных мышцах и снижение сердечного ритма в покое. Длительная гиподинамия повышает риск депрессии и тревожных расстройств» [3, с. 180].

Следующая угроза – это информационная перегрузка и стресс. Необходимость постоянно осваивать новые знания, готовиться к зачетам и экзаменам создает высокое нервно-психическое напряжение. Хронический стресс истощает нервную систему, приводит к нарушениям сна, тревожности, а также синдрому хронической усталости.

По мнению Д.В. Бальковой и О.В. Савельевой: «физические упражнения снижают уровень гормонов стресса в организме, таких как адреналин и кортизол. Физическая культура также стимулирует выработку эндорфинов, химических веществ в мозге, которые являются естественными болеутоляющими и повышает настроение организма» [1, с. 60].

Действительно, биохимические процессы, запускаемые в организме во время физических нагрузок – снижение уровня гормонов стресса (адреналина и кортизола) и одновременная стимуляция выработки эндорфинов – служат эффективным средством нейтрализации негативных последствий нервно-психического напряжения. Доказанное многочисленными исследованиями положительное влияние физической культуры на организм человека позволяет рассматривать ее не как второстепенную дисциплину, а как необходимый инструмент сохранения ментального здоровья, профилактики профессионального выгорания и обеспечения высокой академической успеваемости.

Подобной позиции придерживаются О. Нобатова и А.Б. Маммедов: «регулярная аэробная активность, такая как циклический бег, плавание или высокодинамичные игровые виды спорта, способствуют избирательному развитию префронтальной коры головного мозга, которая является главным штабом, ответственным за стратегическое планирование, волевое принятие решений и выполнение аналитической работы» [5, с. 45].

Ученым доказано, что префронтальная кора, отвечающая за «исполнительные» функции мозга (планирование, принятие решения, рабочую память), является наиболее энергозатратной и уязвимой к стрессу зоной. Хроническое нервное напряжение, характерное для экзаменационных сессий, приводит к истощению нейромедиаторов в этой области, что проявляется в виде «аналитического паралича», неспособности структурировать информацию и принимать верные решения.

Регулярная физическая активность решает данную проблему комплексно:

- стимулирует выработку нейротрофического фактора мозга;
- улучшает кровообращение, насыщая мозг кислородом и глюкозой;
- «очищает» когнитивное поле от тревожных мыслей.

Помимо биологического и психологического аспектов, физическая культура играет ключевую роль в социализации и воспитании студентов, прежде всего посредством развития волевых качеств. Преодоление усталости, работа на результат в спорте закаляют характер, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность и упорство.

По мнению А.Е. Горбулиной и Т.В. Загоровской: «спортсмены формируют в себе умение работать в полную силу. Они учатся контролировать свое настроение, справляться с волнением. Всё это они делают сознательно для того, чтобы достичь победы на соревнованиях» [2, с. 141].

Занятия спортом организуют досуг студента, направляя его энергию в конструктивное русло и отвлекая от вредных привычек, тем самым осуществляется профилактика девиантного поведения. Спортивные нагрузки, особенно в контактных и игровых видах спорта, позволяют в социально приемлемой форме выплеснуть агрессию и накопившееся психоэмоциональное



напряжение, что существенно снижает потребность в самоутверждении через асоциальные или противоправные действия.

Л.Г. Майдокина, С.В. Тарасова и А.И. Рогачев разработали целый комплекс по профилактике девиантного поведения, который состоит из следующих элементов: «целевой блок предусматривает социальные программы физического воспитания, содержательный блок определяет функции физической культуры в процессе коррекции девиантного поведения и принципы коррекционной работы с подростками девиантного поведения» [4, с. 262].

Таким образом, физическая культура выступает не просто как средство воспитания, а как эффективный инструмент социальной педагогики, поскольку способствует формированию у студентов устойчивых жизненных ориентиров, чувства ответственности и принадлежности к здоровому сообществу.

Подводя итог представленному исследованию, мы пришли к выводу о том, что значимость физической культуры для студентов в современном мире выходит далеко за рамки простого укрепления здоровья. В условиях цифровизации и гиподинамии она становится фундаментальным фактором обеспечения высокого качества жизни, академической успеваемости, а также психоэмоционального и социального благополучия.

Список литературы:

1. Балькова, Д.В., Савельева, О.В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов // Скиф. 2020. № 4 (44). С. 58-62.
2. Горбулина, А.Е., Загоровская, Т.В. Влияние физической культуры на формирование личности // Вестник науки. 2019. № 6 (15). С. 141-145.
3. Изилиева, К.А., Шейко, Г.А. Гиподинамия и роль физической активности в сохранении здоровья студентов // Теория и практика современной науки. 2025. № 6 (120). С. 179-182.
4. Майдокина, Л.Г., Тарасова, С.В., Рогачев, А.И. Физическая культура как средство профилактики девиантного поведения подростков // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 9. С. 260-262.
5. Нобатова, А., Маммедов, А.Б. Влияние систематической физической культуры и здорового образа жизни на повышение академической успеваемости и когнитивного потенциала студенческой молодежи // Наука и мировоззрение. 2026. № 74. С. 44-49.
6. Число регулярно занимающихся физкультурой студентов превысило 3,8 млн в 2024 году [Электронный ресурс] // URL: <https://объясняем.пф/articles/news/chislo-regulyarno-zanimayushchikhsya-fizkulturoy-studentov-prevysilo-3-8-mln-v-2024-godu/> (дата обращения: 04.05.2026).

