

**УДК 378.172****Влияние физической активности на здоровье студентов:  
эффективность и значение здоровьесберегающих подходов в  
обучении****Ситникова Ангелина Романовна**

Аспирант,  
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,  
105122, Российская Федерация, Москва, Сиреневый б., 4;  
e-mail: sitnikova-angelina68@ya.ru

**Аннотация**

В статье рассматривается влияние физической активности на здоровье студентов, анализируется актуальность проблемы снижения мышечной активности и ее последствий для растущего и развивающегося организма. Особое внимание уделяется систематическим занятиям физической культурой и спортом для повышения естественной сопротивляемости организма вредным воздействиям окружающей среды и инфекциям, улучшения самочувствия, работоспособности и увеличения продолжительности жизни. Также отмечается роль физической культуры в развитии личности студента, формировании волевых и нравственных качеств, воспитании саморазвития и творческого подхода к профессиональной деятельности. Целью работы является изучение влияния физической активности на здоровье студентов, определение эффективности здоровьесберегающих подходов в обучении и их значение для поддержания и укрепления здоровья молодежи. В качестве методов использовались литературный обзор, анкетирование, методы математической статистики. Результаты исследования показали, что молодые люди в большей степени отдают предпочтение занятиям в фитнес центрах и ходьбе, в спорте, в качестве двигательной активности молодые люди выбирают волейбол и баскетбол. Анализ результатов исследований позволяет утверждать, что регулярные занятия спортом действительно благоприятно влияют на когнитивные способности, физическое состояние и социальные навыки студентов. Это подчеркивает важность физической культуры и спорта как неотъемлемой части здорового образа жизни и образования.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Ситникова А.Р. Влияние физической активности на здоровье студентов: эффективность и значение здоровьесберегающих подходов в обучении // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 4А. С. 466-472.

**Ключевые слова**

Здоровьесберегающие технологии, студенты, здоровый образ жизни, здоровье, обучение, молодежь.

## Введение

В современном обществе проблема здоровья студенческой молодежи становится все более актуальной. Студенты испытывают значительные нагрузки, связанные с учебным процессом, что приводит к снижению физической активности и ухудшению здоровья. В связи с этим возникает необходимость разработки и внедрения здоровьесберегающих подходов в обучение, которые помогут студентам поддерживать свое физическое и психическое здоровье.

Одним из ключевых аспектов здоровьесберегающих стратегий является физическая активность, которая играет важную роль в поддержании и улучшении здоровья человека, а также в повышении его работоспособности и успеваемости. В данной статье исследуется влияние занятий спортом на студентов, их успеваемость и важность физической активности для общего благополучия и роль здоровьесберегающих подходов в этом процессе [Иванова, 2019; Коробченко и др., 2022].

Влияние физической активности на здоровье студентов. Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья студентов. Она способствует укреплению иммунной системы, повышению устойчивости к стрессу, улучшению кровообращения и обмена веществ [Костов, Угрюмов, Яковлев, 2022]. Регулярные тренировки также снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета и других хронических заболеваний.

Здоровьесберегающие подходы в обучении ориентированы на обеспечение условий, способствующих поддержанию и укреплению здоровья студентов [Смирнов, 2002]. Они включают в себя:

- 1) При планировании учебного процесса необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности студентов, чтобы адаптировать учебные программы и методы обучения под их уровень развития. Это способствует предотвращению переутомления и стресса, которые могут негативно сказаться на здоровье обучающихся [Лунева, 2019].
- 2) Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе включает применение различных методик и подходов, направленных на сохранение здоровья студентов. Например, это могут быть методики релаксации, гимнастики, дыхательной и зрительной гимнастики, а также различные виды массажа.
- 3) Осуществление профилактических мероприятий направлено на предотвращение заболеваний и укрепление здоровья студентов. В это включается проведение регулярных медицинских обследований, вакцинации, профилактика инфекционных заболеваний, а также мероприятия по повышению иммунитета и борьбе с вредными привычками.
- 4) Создание учебной среды, способствующей психологическому комфорту, включает в себя обеспечение учащихся условиями для успешного обучения, уважение их личности и установление доверительных отношений между преподавателями и студентами. Это способствует снижению уровня стресса и тревожности, что благоприятно сказывается на общем состоянии здоровья обучающихся [Кереселидзе, 2021].
- 5) Применение здоровьесберегающих подходов способствует улучшению академической успеваемости студентов, улучшает их эмоциональное состояние и снижает вероятность заболеваний. Исследования демонстрируют, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, имеют более высокие результаты в учебе и реже пропускают занятия из-за болезней.

## Литературный обзор

В настоящее время в высшем образовании акцент делается на обеспечении социального аспекта здоровья студентов, который включает в себя формирование личности способной к полной реализации своего потенциала в определенной социокультурной и экологической среде. Эта проблема может быть решена путем развития у студентов внутреннего представления о здоровье, то есть их смысловой сферы личности во взаимосвязи с их жизнеспособностью в практическом плане [Мягкова, 2020].

Физическая культура составляет одни из основных факторов воспитания здорового человека, в связи этим формирование здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания стало одной из таких задач в вузах и связана с выполнением стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года. Для всех государственных структур поставлены конкретные задачи по обеспечению условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья молодого поколения средствами физической культуры, созданием мониторинга состояния здоровья молодежи, совершенствование досуговой деятельности [Голубчиков, 2019].

Анализируя работы современных вузов по исследуемой проблеме, можно сделать вывод о том, что в образовательных учреждениях применяются различные методы и формы для обеспечения здоровья молодежи.

В диссертационном исследовании А.В. Никулина утверждается, что «спортивный клуб представляет собой один из факторов формирования здорового образа жизни студентов в образовательном пространстве вуза» [Никулин, 2008].

В тоже самое время С.А. Никифорова подтверждает в своем исследовании, что комплексные занятия аэробикой показывают действенное средство для формирования здорового образа жизни студентов [Никифорова, 2008].

## Материалы и методы

С целью изучения взглядов молодежи на физическую активность как важную составляющую здорового образа жизни было организовано и проведено социологическое исследование на тему «Организация работы по формированию здорового образа жизни студентов в высших учебных заведениях». Опрос проводился на базе РУС «ГЦОЛИФК» в марте 2024 года. В анкетировании приняли участие 105 человек, среди которых 44 мужчины и 61 женщина.

## Результаты исследования

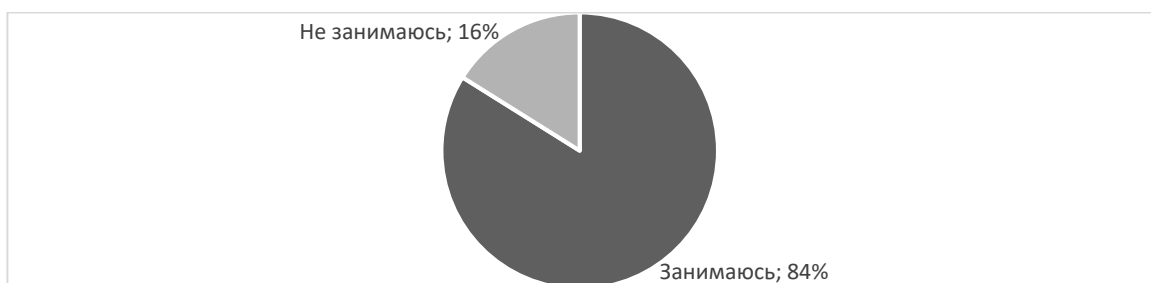
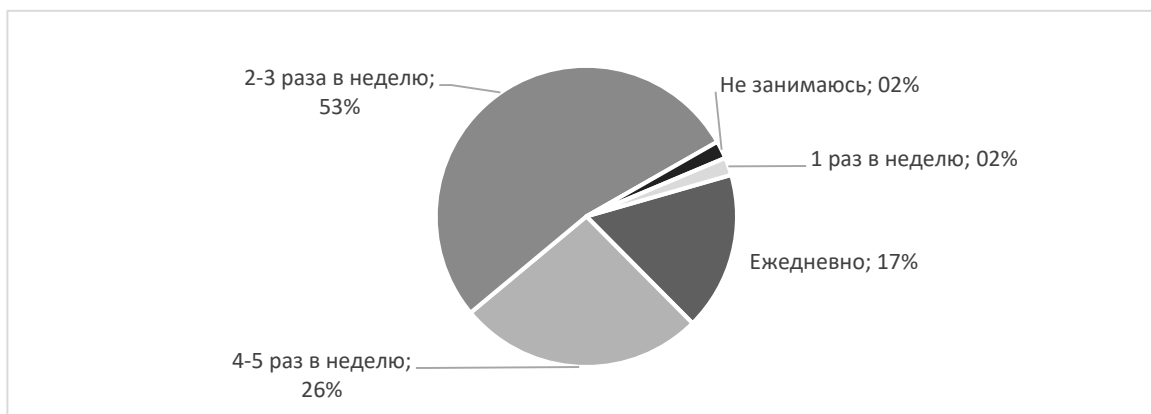


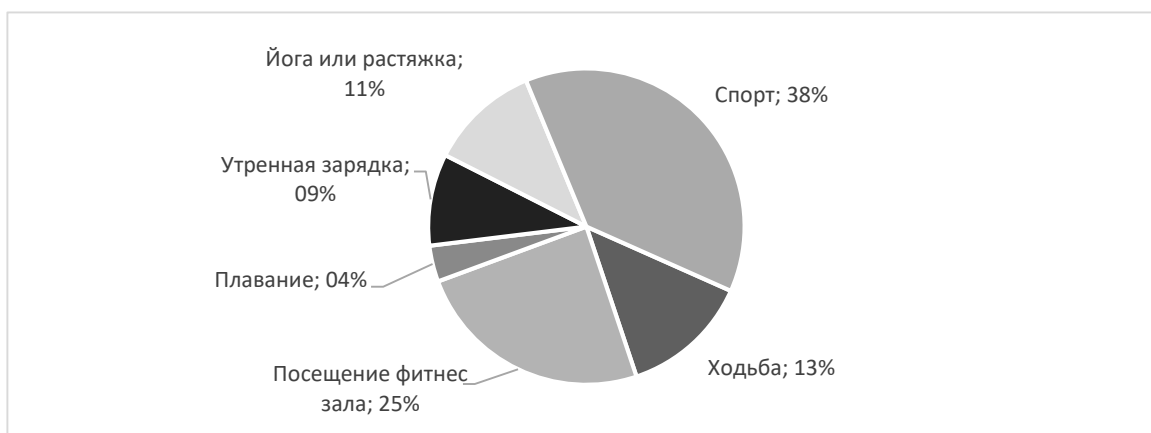
Рисунок 1 - Занимаетесь ли вы физической культурой или спортом?

На вопрос занимаетесь ли вы спортом или физической культурой – 83,9% ответили, что занимаются и 16,1% респондентов ответили, что не занимаются.



**Рисунок 2 - Если занимаетесь, то как часто?**

С целью выявления частоты занятий осознанной двигательной активностью (физической культурой или спортом), чуть больше половины (52,8%) ответили, что занимаются 2–3 раза в неделю, вариант 4–5 раз в неделю выбрали 26,4% респондентов, 17% опрошенных занимаются физической культурой или спортом каждый день; вообще не занимаются спортом или физической культурой 1,9% и 1,9% занимаются 1 раз в неделю.



**Рисунок 3 - Каким видом двигательной активности вы занимаетесь?**

С целью определения наиболее популярного вида осознанной двигательной активности среди молодежи, было проведен опрос, который показал, что большее количество (37,9%) студентов предпочитают занятия спортом. 24,5 % опрошенных отдадут предпочтение посещению фитнес зала, а 13,2% выбирают для физической активности ходьбу, 11,3% выбрали вариант йога или растяжка; зарядку делают 9,4% респондентов и лишь 3,7% для поддержания оптимальной физической формы ходят в бассейн.

Для уточнения предыдущего вопроса респондентам было предложено ответить на открытый вопрос «Каким видом спорта вы занимаетесь». Наиболее популярные варианты ответов: «волейбол», «баскетбол», «настольный теннис», «теннис», «тяжелая атлетика», «борьба», «легкая атлетика», «академическая гребля».

## Обсуждение

Делая выводы о двигательной активности, можно сказать, что молодые люди в большей степени отдают предпочтение занятиям в фитнес зале, в спорте молодые люди занимаются игровыми видами спорта, такими как волейбол и баскетбол. Вторым по популярности видом физической активности после посещения фитнес-залов является ходьба. Молодежь выбирает именно этот вид двигательной активности, потому что это наиболее доступный способ двигательной активности и наименее травмирующий.

Формирование здорового образа жизни предполагает эффективную организацию физкультурно-оздоровительной деятельности в высших учебных заведениях. Деятельность учебных заведений должна быть направлена на обеспечение рациональной организации двигательной активности студентов, полноценное физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья [Соколов, Ярычев, Емельянова, 2022].

## Заключение

Поддержание оптимального режима двигательной активности играет ключевую роль в здоровом образе жизни. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями помогают укрепить здоровье, развить физические способности молодежи, сохранить двигательные навыки и предотвратить негативные изменения, связанные с возрастом.

Физическая активность является важным фактором поддержания здоровья студентов. Внедрение здоровьесберегающих подходов в образовательный процесс высших учебных заведений способствует созданию благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья студентов, повышения их успеваемости и улучшения психоэмоционального состояния.

## Библиография

1. Голубчиков М.Г. Проектирование образовательных результатов студентов в области самостоятельного здоровьесбережения на основе компетентностно-деятельностного подхода // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2019. № 2 (36). С. 125-131.
2. Иванова В.В., Пономарев ВВ. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов в процессе профессионального образования в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 1. С. 58-60.
3. Кереселидзе А.Ш. Формирование мотивации успешного обучения студентов через развитие форм физической активности // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 2 (87). С. 281-283.
4. Коробченко А.И. и др. Ценность здоровьесбережения и режим двигательной активности студента как показатель физической культуры // Вестник спортивной науки. 2022. № 3. С. 37-42.
5. Костов Ф.Ф., Угрюмов А.С., Яковлев Г.А. Дистанционные занятия физической культуры в вузе в сравнении с традиционной формой обучения // Теория и практика физической культуры. 2022. № 9. С. 78-80.
6. Лунева Л.А. Использование образовательной среды колледжа для формирования культуры здоровьесбережения обучающихся // Инновационная наука. 2019. № 1. С. 122-124.
7. Мягкова С.Н. (ред.) Профессиональная идентичность специалиста по работе с молодежью: историческая обусловленность, теория и практика. СПб.: Научно-технологические технологии, 2020. 169 с.
8. Никифорова С.А. Интегративные занятия аэробикой как средство формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2008. 22 с.
9. Никулин А.В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 20 с.
10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002. 121 с.

11. Соколов П.Р., Ярычев Н.У., Емельянова И.Е. Понятие «здоровый образ жизни» и его формирование у студенческой молодежи средствами физической культуры // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 6 (97). С. 135-137.

## **The influence of physical activity on the health of students: effectiveness and importance of health-saving approaches in learning**

**Angelina R. Sitnikova**

Postgraduate,  
Russian University of Sports,  
105122, 4, Sirenevyy b., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: sitnikova-angelina68@ya.ru

### **Abstract**

The article examines the influence of physical activity on the health of students, analyzes the relevance of the problem of reducing muscle activity and its consequences for a growing and developing organism. Particular attention is paid to systematic physical education and sports to increase the body's natural resistance to harmful environmental influences and infections, improve well-being, performance and increase life expectancy. The role of physical education in the development of a student's personality, the formation of strong-willed and moral qualities, the development of self-development and a creative approach to professional activities is also noted. The purpose of the work is to study the influence of physical activity on the health of students, to determine the effectiveness of health-saving approaches to education and their importance for maintaining and strengthening the health of young people. The methods used were a literature review, questionnaires, and methods of mathematical statistics. The results of the study showed that young people largely prefer classes in fitness centers and walking, in sports, young people choose volleyball and basketball as physical activity. Analysis of research results suggests that regular sports activities actually have a beneficial effect on cognitive abilities, physical condition and social skills of students. This emphasizes the importance of physical education and sports as an integral part of a healthy lifestyle and education.

### **For citation**

Sitnikova A.R. (2024) Vliyanie fizicheskoi aktivnosti na zdorov'e studentov: effektivnost' i znachenie zdorov'esberegayushchikh podkhodov v obuchenii [The influence of physical activity on the health of students: effectiveness and importance of health-saving approaches in learning]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (4A), pp. 466-472.

### **Keywords**

Health-saving technologies, students, healthy lifestyle, health, training, youth.

### **References**

1. Golubchikov M.G. (2019) Proektirovanie obrazovatel'nykh rezul'tatov studentov v oblasti samostoyatel'nogo zdorov'esberezheniya na osnove kompetentnostno-deyatel'nostnogo podkhoda [Designing the educational results of students in the field of independent health care based on the competency-based approach]. *Nauka o cheloveke:*

- 
- gumanitarnye issledovaniya* [Human Science: Humanitarian Research], 2 (36), pp. 125-131.
2. Ivanova V.V., Ponomarev V.V. (2019) Integratsiya umstvennoi rabotosposobnosti i dvigatel'noi aktivnosti studentov v protsesse professional'nogo obrazovaniya v vuze [Integration of mental performance and motor activity of students in the process of professional education at a university]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, training], 1, pp. 58-60.
  3. Kereselidze A.Sh. (2021) Formirovanie motivatsii uspehnogo obucheniya studentov cherez razvitie form fizicheskoi aktivnosti [Formation of motivation for successful learning of students through the development of forms of physical activity]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [World of science, culture, education], 2 (87), pp. 281-283.
  4. Korobchenko A.I. et al. (2022) Tsennost' zdorov'esberezheniya i rezhim dvigatel'noi aktivnosti studenta kak pokazatel' fizicheskoi kul'tury [The value of health conservation and the mode of physical activity of a student as an indicator of physical culture]. *Vestnik sportivnoi nauki* [Bulletin of sports science], 3, pp. 37-42.
  5. Kostov F.F., Ugryumov A.S., Yakovlev G.A. (2022) Distantcionnye zanyatiya fizicheskoi kul'tury v vuze v sravnenii s traditsionnoi formoi obucheniya [Distance physical education classes at a university in comparison with the traditional form of education]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 9, pp. 78-80.
  6. Luneva L.A. (2019) Ispol'zovanie obrazovatel'noi sredy kolledzha dlya formirovaniya kul'tury zdorov'esberezheniya obuchayushchikhsya [Using the educational environment of college to create a culture of health conservation for students]. *Innovatsionnaya nauka* [Innovative science], 1, pp. 122-124.
  7. Myagkova S.N. (ed.) (2020) *Professional'naya identichnost' spetsialista po rabote s molodezh'yu: istoricheskaya obuslovlennost', teoriya i praktika* [Professional identity of a youth worker: historical conditioning, theory and practice]. St. Petersburg: Naukoemkie tekhnologii Publ.
  8. Nikiforova S.A. (2008) *Integrativnye zanyatiya aerobikoi kak sredstvo formirovaniya zdorovogo stilya zhizni studencheskoi molodezhi. Doct. Dis.* [Integrative aerobics classes as a means of developing a healthy lifestyle for students. Doct. Dis.]. Tyumen.
  9. Nikulin A.V. (2008) *Sportivnyi klub kak faktor formirovaniya zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve vuza. Doct. Dis.* [Sports club as a factor in the formation of a healthy lifestyle in the educational space of a university. Doct. Dis.]. Moscow.
  10. Smirnov N.K. (2002) *Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii v sovremennoi shkole* [Health-saving educational technologies in a modern school]. Moscow.
  11. Sokolov P.R., Yarychev N.U., Emel'yanova I.E. (2022) Ponyatie «zdorovyi obraz zhizni» i ego formirovanie u studencheskoi molodezhi sredstvami fizicheskoi kul'tury [The concept of “healthy lifestyle” and its formation among students through physical culture]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [World of science, culture, education], 6 (97), pp. 135-137.
-